К. МАХМУДОВ

УЗБЕКСКИЕ БЛЮДА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге даны рецепты и способы приготовления узбекских национальных блюд. В конце каждой главы имеются полезные советы по домоводству. Книга иллюстрирована. Рассчитана на массового читателя.

- Карим Махмудов
  - ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ
  - ВВЕДЕНИЕ
  - КУХНЯ, ЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ.
    -
    - ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
  - ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА.
  - КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
  - САЛАТЫ
    -
    - САЛАТ ИЗ КИСЛОГО ГРАНАТА И ЛУКА
    - САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ
    - САЛАТ «САЙ» ИЗ РЕДЬКИ
    - САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ
    - САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРАНАТНЫМИ ЗЕРНАМИ
    - САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ФИСТАШКАМИ
    - ЗИРА-ПИЁЗ
    - САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА
    - САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ
    - САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ
    - РЕДЬКА К ПЛОВУ
    - САЛАТ «ЧУМЧУК ТИЛИ»
    - САЛАТ ИЗ ВИШНИ
    - ПОМИДОРНЫЙ СОК К ПЛОВУ И ШАШЛЫКУ
    - САЛАТ С СУЗЬМОЙ[1]
    - ЧАККА
    - САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА
    - САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЯЙЦАМИ*[2]
    - САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ
    - САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КАЗЫ
    - САЛАТ ИЗ РЕПЫ И ГРИБОВ
    - САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ ИЛИ ЕЖЕВИКИ
    - САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»
    - САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГОРОХА
    - ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
  -
  - КАЗЫ
  - КАРТА
  - КАВУРДАК
  - ЯХНА ГУШТ
  - ТАНДЫР БАРРА
  - БАРРА ГУШТ
  - ЯХНА БАРРА
  - КУММА КОРИН
  - ХАСИП
  - ДИМЛАМА ХАСИП
  - ТУХУМ ХАСИП
  - ГУРУЧ ХАСИП
  - КАЛЛЯ-ПОЧА
  - СУТЛИ УПКА
  - ТОВУК ГУШТИ
  - КУЕН ГУШТИ
  - КОВУРИЛГАН БАЛИК
  - РЫБА ЖАРЕНАЯ
  - РЫБА ЖАРЕНАЯ
  - РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ
  - ПИШИРИЛГАН ТУХУМ
  - КУММА ТУХУМ
  - ЗУРАКИ ТУХУМ
  - ГУШТ-НОН
  - ПОСТДУМБА
  - ПОСТДУМБА РУЛЕТИ
  - ДУМБА-ЖИГАР
  - ЯХНА ТИЛ
  - ЯХНА ЖИГАР
  - ЯХНА ШОЛГОМ
  - КАДИ ЯХНАСИ I
  - КАДИ ЯХНАСИ II
  - КАРАМ ЯХНАСИ
  - ТОВУК БУГЛАМА
  - ХАВАСГА ТУЗЛАНГАН ПОМИДОР
  - ХАВАСГА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГ
  - ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
- МЯСО. РАЗДЕЛКА МЯСА
- СПЕЦИИ И ЗЕЛЕНЬ
  -
  - СПЕЦИИ
  - ЗЕЛЕНЬ

- ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ
- СУПЫ
  -
  - СУПЫ БЕЗ ПОДЖАРКИ
    - КАЙНАТМА ШУРПА
    - ШОЛГОМ ШУРПА
    - НУХАГ ШУРПА
    - МАКАРОН ШУРПА
    - ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА
    - КАЛЛА ШУРПА
    - ЧУМЧУК ШУРПА
    - ТОВУК ШУРПА
    - БЕДАНА ШУРПА
    - ДАРМОН ШУРПА
    - КИФТА ШУРПА
    - ДОЛМА ШУРПА
    - КИЙМА ШУРПА
    - ЧУЧБАРА ШУРПА
    - БОВАРТИ БАРАК
    - УГРА ОШИ
    - ЛАПША С КУРИЦЕЙ
    - ХУЛ НОРИН
    - МАСТАВА
    - ОЛЧАЛИ МАСТАВА
    - ХАСИП ШУРПА
    - ПОМИДОР ШУРПА
    - ПОСТДУМБА ШУРПА
    - КУЗИКОРИН ШУРПА
    - ГУЛКАРАМ ШУРПА
  - СУПЫ С ПОДЖАРКОЙ
    - КАВУРМА ШУРПА
    - КАРАМ ШУРПА
    - ХУПЛАМА
    - БАЛИК ШУРПА
    - ШОВУЛ ШУРПА
    - ДУМБИЛ ШУРПА
    - ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА II
    - ПИЁВА
    - МАСТАВА II
    - КАЙЛА МАСТАВА
    - УГРА-ЧУЧВАРА
    - МАНЧИЗА I
    - МАНЧИЗА II
    - АТАЛА

- УМАЧ ОШИ
- ГУДЖА ОШИ
- МАШХУРДА
- МАШ КОВАК
- МАШ АТАЛА
- МАШ УГРА
- МОШОВА
- СОК ОШИ
- ЁРМА
- ЛОВИЯ ОШИ

- СУПЫ С ПРЕСНЫМ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ
  - ШИРХУРДА
  - ШИРКОВАК
  - СУТЛИ ГУДЖА
  - БУГДОЙ ГУДЖА
  - СУТЛИ ДУМБИЛ
  - СУТЛИ АТАЛА
  - СУТЛИ УМОЧ ОШИ
  - МИНЧОК АТАЛА
  - СУТЛИ МАШХУРДА
  - СУТЛИ УГРА ОШИ
  - СУТЛИ МАКАРОН ОШИ
  - СУТЛИ СОК ОШИ
  - ОГИЗ ОШИ
  - КАТЫКЛИ ХУРДА
  - КАТЫКЛИ ГУДЖА ОШИ
  - КАТЫКЛИ МАШХУРДА
  - КАТЫКЛИ ШОЛГОМ ХУРДА
  - КУРТОВА
  - ЧАЛОП
  - ШОПИРМА
  - КАКУРУМ
  - КАЙМОК ШУРПА
  - СИХМОН
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- О ПЕРЕКАЛИВАНИИ МАСЛА
  -
  - ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
- ВТОРЫЕ БЛЮДА
  -
  - РИС
  - ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА
  - ПЛОВЫ
    - КОВУРМА ПАЛОВ

- ИВИТМА ПАЛОВ
- МАЙИЗ ПАЛОВ
- ПОСТДУМБА ПАЛОВ
- КАВАТОК ПАЛОВ
- САРИМСОК ПАЛОВ
- БЕДАНА ПАЛОВ
- КАЗИ ПАЛОВ
- САФАКИ ПАЛОВ
- ЗИГИР ЁГЛИ ТУХУМ ПАЛОВ
- БЕХИЛИ ПАЛОВ
- ОШКОВОК ПАЛОВ
- КУК ГУРУЧ ПАЛОВ
- ТОГРАМА ПАЛОВ
- КИЙМА ПАЛОВ
- ХОРАЗМЧА ПАЛОВ
- САРИЁГЛИ ПАЛОВ
- МОШ ПАЛОВ
- ТОВУК ПАЛОВ
- ТОНТАРМА ПАЛОВ
- ТОЙ ПАЛОВИ
- ШАЛГАМЛИ ПАЛОВ
- ШОДИБЕГИ ПАЛОВ
- КОРМА ПАЛОВ
- БУГДОЙ ПАЛОВ
- КАРТОШКА ПАЛОВ
- «ЯНГИЛИК» ПАЛОВИ
- СУЗМА ПАЛОВ
- «БИР ГУРУЧ - БИР ГУШТ» ПАЛОВ
- УГРА ПАЛОВ
- ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ
- ДОЛМАЛИ ПАЛОВ
- УРИКЛИ ПАЛОВ
- ЗАРЧАВА ПАЛОВ

- ШАВЛЯ И КАШИ
  - ШАВЛЯ
  - ИЧАК ШАВЛЯ
  - КАВИРМА ШАВЛЯ
  - ЛОВИЯ ШАВЛЯ
  - УРИКЛИ ШАВЛЯ
  - ЖУХОРИ ШАВЛЯ
  - ТУХУМЛИ ЖУХОРИ ШАВЛЯ
  - КАРТОШКА ШАВЛЯ
  - МАШКИЧИРИ
  - КИЙМАЛИ МАШКИЧИРИ

- КАТЫКЛИ МАШКИЧИРИ
- МАШКИЧИРИ МУХАШШИР
- ХАЛИМ
- БОТКА
- ГУДЖА БОТКА
- СОКЛИ БОТКА I
- СОКЛИ БОТКА II
- ШИРГУРУЧ
- КАДИ ГУРУЧ
- КАЙНАТМА ГУРУЧ
- МОШ-ГУРУЧ БОТКА
- ХАРАЗМЧА КАЙЛАЛИ ШИРГУРУЧ
- МОХОРА
- МОШХУРАК
- НУХАТХУРАК
- КАЙНАТМА ЛОВИЯ
- БУЛАМИК
- ГУРУЧ ЛАГМАН

- ШАШЛЫКИ
  - КАЗАН КЕБАБ
  - КАЗАН КЕБАБ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ
  - СИХ КЕБАБ
  - ТИТРАМА КЕБАБ
  - КИЙМА КЕБАБ
  - ИЖЖАН КЕБАБ
  - СИХ КЕБАБ БУГЛАМАСЫ
  - БЕДАНА КЕБАБ
  - КАКЛИК КЕБАБ
  - ЧУПОН КЕБАБ
  - ХАСИП КЕБАБ
  - БУГЛАМА КЕБАБ
  - ТАНДЫР КЕБАБ
  - ЖИГАР КЕБАБ
  - ДУМБА-ЖИГАР КЕБАБ
  - ЧАРВИ КЕБАБ I
  - ЧАРВИ КЕБАБ II
  - ШАШЛЫК ПО-НАМАНГАНСКИ
  - ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ
  - ШАШЛЫК ПО-ХОРЕЗМСКИ
  - БАЛИК КЕБАБ
  - КУЗИКОРИН КЕБАБ
  - ПОМИДОР КЕБАБ
  - ДУМБИЛ КЕБАБ
  - ДУМБИЛ КЕБАБ

- ЖАРКОЕ
  - КОВУРМА
  - ЖАРКОП
  - БЕХИЛИ ЖАРКОП
  - ДАРМОН КОВУРМА
  - ГОВУК КОВУРМА
  - КАКЛИК КОВУРМА
  - БЕДАНА КОВУРМА
  - БОСТУРМА
  - ЖАГИР-БУГИР
  - КОВУРИЛГАН ГУШТ
  - КОВУРИЛГАН ЖИГАР
  - ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ
  - МАКАРОН ЖАРКОП
  - ВЕРМИШЕЛЬ ЖАРКОП
  - БАРРА ЖАРКОП
  - ТУХУМ КОВУРМА I
  - ТУХУМ КОВУРМА II*
  - ТУХУМ КОВУРМА III
  - КУЙМАККА УРАЛГАН ГУШТ
  - КЫЙМА БИЙРАН
  - КУЗИКОРИН КОВУРМА
  - ГУЛКАРАМ КОВУРМА
  - ШОЛГОМ КОВУРМА
  - ЖАРКОЕ С КАРТОШКОЙ И ПЕЛЬМЕНЯМИ
  - ГУШТНУТ
  - КАРТОШКА БИЙРОН I
  - КАРТОШКА БИЙРОН II
  - ПОМИДОР БИЙРОН
  - КУК БИЙРОН
  - КАДИ БИЙРОН
  - САБЗИ-ПИЁЗ
  - ПИЁЗДОГ
- ГОЛУБЦЫ И ДРУГИЕ БЛЮДА
  - ЧАРВИ ДОЛМА
  - КАРАМ ДОЛМА
  - БОЛГАРИ ДОЛМА
  - КАВАТОК ДОЛМА
  - ИСМАЛОК ДОЛМА
  - ПИЁЗ ДОЛМА
  - ШАЛГАМ ДОЛМА
  - ТУХУМ ДОЛМА
  - КИЙМА ДОЛМА
  - ОЛХОРИ ДОЛМА

- БЕХИ ДОЛМА
- БЕДАНА ДОЛМА
- ЖИГАР ДОЛМА
- КАВАТОК БУГЛАМА
- КАВАТОК МАНТЫ
- ПОМИДОР МАНТЫ*
- ПОМИДОР КУЙМОК
- ДИМЛАМА БЕХИ
- ДИМЛАМА ОШКОВОК
- ДИМЛАМА БАЛИК
- ПОМИДОР ДИМЛАМА
- ДИМЛАМА С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ
- АЖАБСАНДА
- БЕДАНА ДИМ-ДИМ
- ТОВУК ДИМ-ДИМ
- НАРХАНГИ
- ОЧИК ХАСИП

- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
- МУЧНЫЕ БЛЮДА
  - МАНТЫ
  - ОШКОВОК МАНТЫ
  - КОВУРМА МАНТЫ
  - СУВ МАНТЫ
  - ПАЛОВ МАНТЫ
  - КАРТОШКА МАНТЫ
  - ЯХЛИТ МАНТЫ
  - МАШ МАНТЫ
  - ОЧИК МАНТЫ
  - МАНТЫ ПО-АНДИЖАНСКИ
  - КАРТДУМБА МАНТЫ
  - ТУРПЛИ МАНТЫ
  - ЧУЧВАРА
  - ПОМИДОР ЧУЧВАРА
  - КУК ЧУЧВАРА
  - ЁЗГИ КУК ЧУЧВАРА
  - КАРТОШКА ЧУЧВАРА
  - ТУХУМ БАРАК I
  - ТУХУМ БАРАК II
  - ЛАГМАН
  - ЧУЗМА ЛАГМАН
  - ШИМА
  - ШИВИТ ОШИ
  - КОВУРМА, ИЛИ ДИМЛАМА, ЛАГМАН
  - ЛАГМАН С МАКАРОНАМИ

- ЛАГМАН С ВЕРМИШЕЛЬЮ
- ЧУП ОШИ
- КАЙИШ ОШИ
- КУЛЧАТОЙ, ИЛИ ШИЛПИЛДАК
- НАРЫН
- «ХУКИЗ ТИЛИ»
- КУРДУК
- МАНПАР
- ХУНОН
- КИЙМАЛИ ХУНОН
- КАРТОШКА ХУНОН
- КОВАК ХУНОН
- ЮТАНГЗА
- ШИРИН ЮТАНГЗА
- ХАМИР ЧАЛОВ
- ХАМИР ЧАЛОВ С КУРЯТИНОЙ

■ ПШЕНИЧНАЯ МУКА

○ МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

■

■ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

- ОБИ НОН
- ЛЕПЕШКИ С СЕМЕНАМИ КУНЖУТА ИЛИ ЧЕРНУШКИ
- ЖИЗЗАЛИ НОН
- ГУШТЛИ НОН
- ЗОГОРА НОН
- ПАТРАК НОН
- ЖИРИШ НОН
- ПАТЫР
- ГИЖДА НОН
- ШИРМОЙ НОН
- КУШАЛОК ШИРМОЙ
- ШИРМОЙ ПАТЫР
- КАШКАРИ ПАТЫР
- КУК ПАТЫР
- ЕГЛИК КУЛЧА
- КУМАЧ
- ОШКОВОК САМСА
- НУХАТ САМСА
- КУК САМСА
- КУЗИКОРИН САМСА
- ПИЁЗ САМСА
- БУРДА ГУШТ САМСА
- ТУХУМ САМСА

- КАРАМ САМСА
- КАРТОШКА САМСА
- ЧАЛПАК
- БУГИРСАК
- ЗАНГЗА
- ПИЛИТА
- БАЛИШ
- БАЛИШ
- ТОВА БАЛИШ
- ХОШАНГ
- ХОШАНГ С КИШМИШОМ
- АНЖИР ГУММА
- КУЙМОК
- ПОССИХ

■ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

- ЛОЧИРА
- КАТЫРМА
- ЧЕВАТИ
- ПАТЫРЧА
- КИЙМАЛИ ПАТЫР
- ТЕРИНОН
- ГУММА
- ГИЛМИНДИ
- ЮПКА
- ТАЛПИК
- ЧУЗМА
- ПУШКАЛ
- ГАЛМАНА
- КАТЛАМА
- ПИЁЗЛИ КАТЛАМА
- КАТЛАМА ПАТЫР
- «КУШ ТИЛИ»
- УРАМА
- ЧАК-ЧАК
- КОВУРМА ЧУЧВАРА
- КАДИ БАРАК
- ФАРМУДА САМСА
- ГУШТКИЙДА
- ВАРАКИ САМСА
- ШАКАРЛИ ВАРАКИ САМСА
- ТАНДЫР САМСА
- ЁНГОКЛИ БАРАКИ САМСА
- КОВУРИЛГАН КУК САМСА
- КОВУРИЛГАН ПИЁЗ САМСА

- ТУГМАЧА САМСА
- ДИМЛАМА САМСА
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ ДОМАШНИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

-
- ШИРОБЧА
- КАЙМАК
- КАТЫК
- СУЗЬМА
- КУРТ
- МАСКАЁГ
- САРИЁГ
- ПИШЛОК
- КУМЫС
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ ЧАЙ. ЗАВАРИВАНИЕ ЧАЯ

-
- МУРЧ ЧОЙ
- АСАЛЛИ МУРЧ ЧОЙ
- РАЙХОНЛИ ЧОЙ
- ОЛМА ЧОЙ
- КАНД ЧОЙ
- КОФЕ, КАКАО
- ОК ЧОЙ
- ШИР ЧОЙ

○ СЛАДОСТИ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

-
- ВАРЕНЬЯ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИНОГРАДА
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОМИДОРОВ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

- ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ МАНДАРИНОВ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ОРЕХОВ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

- СИРОПЫ
  -
  - СИРОП С МОРКОВЬЮ
  - ЯНТАК КИЁМ
  - СИРОП С РЕВЕНЕМ
  - СИРОП С ТЫКВОЙ
  - СИРОП ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ
  - СИРОП ИЗ ЗЕЛЕНОГО (НЕДОЗРЕЛОГО) УРЮКА
  - СИРОП ИЗ ЛИМОНА
  - СИРОП ИЗ АЛЫЧИ
  - СИРОП ИЗ ЯБЛОК
- БЕКМЕСЫ, ИЛИ ПАТОКА
  - ВИНОГРАДНАЯ ПАТОКА
  - БЕКМЕС ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА
  - БЕКМЕС ИЗ СВЕКЛЫ
  - БЕКМЕС ИЗ ДЫНИ
  - БЕКМЕС ИЗ АРБУЗА
  - БЕКМЕС ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА СОЛНЦЕ
- ПРОЧИЕ СЛАДОСТИ
  - СУМАЛЯК
  - ХАЛВАЙТАР
  - БУКМАН
  - НИШАЛДА
  - БОЛКАЙМОК
  - КУВВАТИЖАН
  - ОФТОБ ГУЛ КАНД
  - ОЛМА КАНД
  - ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ II
  - ЯНЧМИШ
  - КАВУН КУРТ
  - БАДРОК
  - ТОЛОКНО
  - ТОЛОКНО ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА
  - БАДРОК ХАЛВА
  - МАГИЗ ХАЛВА
  - АШТАК ПАШТАК
  - КИШМИШ С ПЕРЕЖАРЕННЫМ ГОРОХОМ
  - ЯДРА УРЮКА С КИШМИШОМ

- МЕД С ОРЕХАМИ
- ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ
  - ЯХНА ЧАЙ
  - АЙРАН
  - УРИК СУВИ
  - МЕВА СУВИ
  - НАМАТОК СУВИ
  - НАМАТОК ШАРВАТИ
  - АНОР ШАРВАТИ
  - КУЛУБНАЙ ШАРВАТИ
  - ГУЛ ШАРВАТИ
  - ГУРА ШАРВАТИ
  - ОЛЧА ШАРВАТИ
  - ЖИЙДА ШАРВАТИ
  - КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ
  - КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И УРЮКА
  - КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ
  - КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
  - «РОХАТИЖАН»
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

-
- ХРАНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
  -
  - ЗАСОЛКА
  - КВАШЕНИЕ
  - МАРИНОВАНИЕ
  - ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ В ЗЕМЛЕ
  - ХРАНЕНИЕ ПОДВЕШИВАНИЕМ
- СУШКА И ВЯЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

○ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ

- ЗНАЧЕНИЕ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ В ПИТАНИИ
- ФРУКТЫ
  - КОСТОЧКОВЫЕ ПЛОДЫ
  - СЕМЕЧКОВЫЕ ПЛОДЫ
  - СУБТРОПИЧЕСКИЕ ПЛОДЫ
- ЯГОДЫ
- ОРЕХОПЛОДНЫЕ
- ОВОЩИ И КАРТОФЕЛЬ

- БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ И КАПУСТА
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ ДОМАШНИЙ СПОСОБ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

-
- ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ОБРАБОТКА ПОСУДЫ ДЛЯ КОНСЕРВОВ
- ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К КОНСЕРВИРОВАНИЮ
- УКЛАДКА ПРОДУКТОВ В ПОСУДУ
- ПАСТЕРИЗАЦИЯ
- ФРУКТОВЫЕ КОМПОТЫ
  - Приготовление сиропа
  - Компот из вишни
  - Компот из черешни
  - Компот из сливы
  - Компот из алчи
  - Компот из персиков
  - Компот из яблок
  - Компот из груш
  - Компот из айвы
  - Компот из винограда
- ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ
  - Приготовление маринада
  - Маринованные огурцы
  - Маринованные помидоры
  - Маринованный болгарский перец
  - Маринованный укроп
  - Сохранение помидоров свежими
  - Консервированные виноградные листья
  - Консервированный салат из помидоров и огурцов
- СОКИ ВПРОК
  -
  - Помидорный сок
  - Вишневый сок

○ СЕРВИРОВКА СТОЛА

○ МЕНЮ

-
- МЕНЮ НА ЯНВАРЬ
- МЕНЮ НА ФЕВРАЛЬ
- МЕНЮ НА МАРТ
- МЕНЮ НА АПРЕЛЬ
- МЕНЮ НА МАЙ

- МЕНЮ НА ИЮНЬ
- МЕНЮ НА ИЮЛЬ
- МЕНЮ НА АВГУСТ
- МЕНЮ НА СЕНТЯБРЬ
- МЕНЮ НА ОКТЯБРЬ
- МЕНЮ НА НОЯБРЬ
- МЕНЮ НА ДЕКАБРЬ

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14

Карим Махмудов
УЗБЕКСКИЕ БЛЮДА
издание третье

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

Высококачественное и разнообразное питание является одним из основных показателей повышения благосостояния трудящихся. И в разнообразии рациона питания национальным блюдам принадлежит особое место.

Первое издание книги "Узбекские блюда" на русском языке вышло в 1962 году. В ней были приведены рецепты более 400 блюд. На узбекском языке эта книга увидела свет в трех изданиях.

Новое издание книги "Узбекские блюда" идентично второму, вышедшему на русском языке в 1974 году.

Несмотря на очень большой тираж, книга быстро разошлась. Ею пользуется широкая масса читателей: домашние хозяйки, студенты факультетов технологии общественного питания вузов, учащиеся кулинарных училищ и общеобразовательных школ на уроках по домоводству, повара, а также любители кулинарного искусства.

Два предыдущих издания позволили ознакомить население других союзных республик с рецептами и технологией приготовления узбекских блюд. Среди описанных, наряду с известными, есть и блюда вновь созданные, и ряд забытых рецептов, которые восстановлены автором.

ВВЕДЕНИЕ

Питание - одно из основных условий существования человека. Приемы приготовления пищи сложились в очень древние времена. Дальнейшее их развитие связано, с одной стороны, с экономическими и климатическими условиями той или иной страны, а с другой - с историей общества и культурным развитием народа.

Искусство кулинарии постоянно изменялось, обогащалось.

Ф. Энгельс указывал, что употребление мяса связано с началом добычи огня, так как рыбу или мясо можно потреблять только в вареном виде: «Употребление мясной пищи привело к двум новым достижениям, имеющим решающее значение: к пользованию огнем и к приручению животных».

В Средней Азии, в том числе и на территории Узбекистана, советскими учеными обнаружены древнейшие поселения людей. В этих стоянках, наряду с памятниками древней культуры, были найдены очаги, зола, угли и обугленные кости - остатки древней кухни. Это свидетельствует о том, что народы Узбекистана, как и другие народы, обладали искусством кулинарии с древнейших времен.

В рабовладельческий период развития общества на территории Узбекистана развивалось орошаемое земледелие, садоводство и животноводство. Продукция этих отраслей хозяйства несколько лучше, чем прежде, способствовала развитию кулинарии.

Известно, что в средние века на территории Узбекистана происходили многочисленные захватнические войны и междоусобицы, разрушались ирригационные сооружения, уничтожались сады, а поливные земли превращались в пустыни. Вследствие жестокой эксплуатации населения, голода, засухи, недостатка продовольственных продуктов кулинария, в известном смысле, пришла в упадок. Многие блюда, созданные народом, стали постепенно забываться, а с другой стороны, самые лучшие народные блюда стали принадлежностью байской, феодальной кухни.

После присоединения Средней Азии к России в узбекской кулинарии наблюдается некоторый подъем. Большую помощь местным кулинарам в приготовлении разнообразных новых блюд оказали солдатские кухни и русские рестораны. В Узбекистане стали выращивать помидоры, картофель, капусту, редиску, сахарную свеклу к др., культивировать смородину, клубнику и малину, ранее не встречавшиеся здесь сорта яблонь, черешни,

новые сорта винограда, привезенные с Кавказа и Крыма. Все это, несомненно, способствовало обогащению узбекской кухни новыми блюдами. Узбекские повара по примеру русских кулинаров стали готовить такие блюда, как жаркое, голубцы, борщ, употреблять в пищу помидоры и картофель.

В Узбекистане плов считается самым любимым блюдом. Существует много способов его приготовления. Для каждого города и области характерен свой специфический вариант плова. В Ферганской долине, на берегах Амударьи, Сырдарьи и Зарафшана, где издавна занимались выращиванием риса, созданы разновидности плова.

Приготовление пищи обычно возлагалось на женщину, и лишь на свадьбах и на больших угощениях ее готовили преимущественно мужчины. Каждый молодой человек, достигший совершеннолетия, должен был научиться готовить плов. Это превращалось иногда в соревнование за вкусное приготовление блюда.

Тем не менее до революции у большинства населения Узбекистана пища состояла в основном из различного рода каш, похлебки, жидких и постных супов. Например, повседневная нища дехкан состояла из пшеничного хлеба, чевати, кумача и лепешек из просяной, ячменной и кукурузной муки.

Великая Октябрьская социалистическая революция сблизила экономику и культуру всех народов и национальностей Советского Союза. Это сближение народов открыло широкую дорогу для развития узбекской национальной кулинарии.

В настоящее время узбекская кулинария имеет большие возможности для развития. Она неразрывно связана с расцветом кулинарии других наций и вместе с тем искусство приготовления пищи каждого народа сохраняет свои особенности. В узбекской кухне с давних пор готовятся различные русские, украинские кавказские, татарские, таджикские, казахские блюда и блюда других народов - жаркое, борщ, люля-кебаб, богирсак, кулчатой, парамач, тухумбарак, хунон и т. п. В свою очередь узбекские блюда - плов, хасип, манты, мастава - украшают столы братских народов нашей страны.

КУХНЯ, ЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ. СТОЛОВАЯ ПОСУДА

В климатических условиях Узбекистана следует иметь летнюю и зимнюю кухни.

Летнюю кухню строят во дворе. Кухня с двумя или тремя стенами в виде айвана очень удобна для проветривания. Потолок и стены делаются из несгораемого материала (жесть, шифер, черепица и др.), пол - из кирпича или керамических плиток. Кухню можно оградить проволочной сеткой. В летней кухне устанавливают тандыр. Его можно поставить на земле вертикально, вверх горловиной, или у стены горизонтально так, чтобы горловина находилась на расстоянии 1,7 м от земли. Под тандыром устраивают из кирпичей нишу для дров или место для ведер под мусор.

С правой стороны от тандыра ставят стол, с левой - подставку для чашки с водой.

В летней кухне устраивают очаг с котлом и кумганом (медный кувшин для кипячения чая). Котел закрывается металлической или деревянной крышкой. Летней кухней можно пользоваться круглый год. Здесь можно поставить шашлычную жаровню и другие нагревательные приборы.

Зимняя кухня должна быть светлой, легко проветриваемой, с высоким потолком, со стенами, облицованными кафелем или окрашенными масляной краской.

На кухне должны быть шкаф или полка для продуктов и посуды, стол, а также электрическая или газовая плита. Нагревательные приборы ставят на кирпичи, жесть или керамические плитки.

Необходимо иметь два ведра с крышками: одно для пищевых отходов и кожуры, другое - для костей, фруктовых косточек, бумаги и т. п. Ведра следует держать в чистоте, своевременно освобождать, дезинфицировать раствором хлорной извести.

Кухню убирают и проветривают каждый день. В ней не следует мыться, стирать и вешать белье, ставить кровать.

На кухне должна быть следующая посуда: котлы, миски, кастрюли, ножи, шумовка для плова и половник.

Холодильник нужно установить в противоположной стороне от нагревательных приборов.

В кухне рекомендуется иметь специальные бытовые весы для взвешивания продуктов.

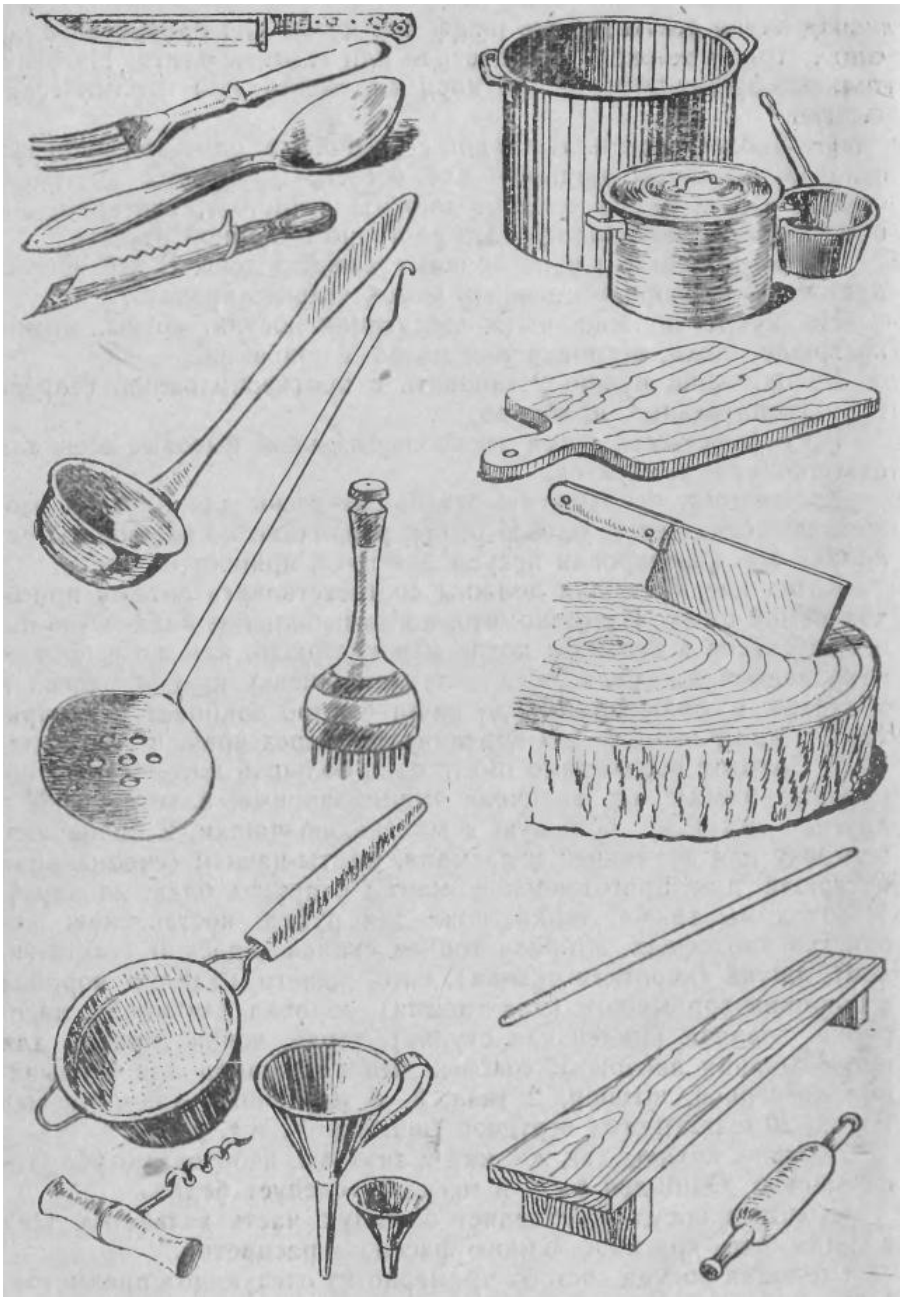
Кроме того, необходимы отдельные доски для нарезки

овощей, разделки теста, мяса и рыбы; различная по величине стеклянная или фарфоровая посуда для соли, пряностей, масла.

Котел или кастрюля должны соответствовать объему приготовляемой пищи. Известно, что, когда небольшое количество пищи готовится в большом котле или кастрюле, или же в посуде, наполненной до краев, обед получается невкусным, а иногда и портится: в большой посуде пища быстро закипает и испаряется, а из маленькой она переливается через край, и жир вытекает. Поэтому необходимо иметь один большой котел и один поменьше, разные по величине эмалированные, алюминиевые и другие кастрюли, большую и маленькую чашки, 2 половника, шумовку для пельменей и лагмана, манты-каскан (специальная кастрюля для приготовления манты и других блюд на пару). Необходимы также тяпка, нож для рубки костей, нож для очистки картофеля, длинная тонкая скалка с доской (тахта-уклов), джува (короткая скалка), сито, решето, цедилка, воронка с широким горлышком (для хасыпа), воронка для масла, мясорубка, хованча (маленькая ступка), терка, чекич (прибор для прокалывания лепешек), соковыжималка, прибор для открывания консервов, штопор, 2 таза, 5-6 различных алюминиевых мисок, 20 шашлычных вертелов (шампуров) и т. д.

Летнюю кухню, так же как и зимнюю, необходимо убирать ежедневно. Один-два раза в месяц ее следует белить.

Столовая посуда составляет большую часть хозяйства. Она должна быть красивой, одного фасона и расцветки.



Столовая посуда состоит примерно из следующих предметов: 1 фарфоровое большое блюдо, 1 большое блюдо гончарное обливное, 2 фарфоровых маленьких блюда, 1 лагманная большая чашка, 6 маленьких тарелок, 6 глубоких тарелок, 6 фарфоровых касы, 6 чашек для нарына, 6 закусочных тарелок, 6 блюдечек, 6 вазочек для мороженого, по 6 ножей, вилок и ложек столовых, 6 деревянных ложек, 6 десертных, 6 фужеров для минеральной воды, 6 бокалов для шампанского, 6 - маленьких, 6 - больших, 6 -

для ликера, 2 графина для вина, 1 графин для воды, 1 - для молока, 1 хлебница, 2 салатницы, кроме того, необходимо иметь перечницу, солонку, посуду для уксуса.

Чайная посуда на семью из 2-6 человек: самовар, электрический чайник, 2 больших фарфоровых чайника, 2 маленьких фарфоровых чайника, 3 подноса разных размеров, 6 больших пиал, 6 маленьких пиал, чайный сервиз на 6 персон, 2 большие вазы, 2 маленькие вазы, 2 хлебницы, 6 ваз для конфет, щипцы для сахара, большая лимонная вилка, 6 стаканов для прохладительных напитков.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Перед использованием алюминиевой посуды в ней необходимо прокалить какой-либо жир и затем протереть ее солью.

*

После мытья фарфоровую, фаянсовую и стеклянную посуду следует хорошо просушить. Если непросушенную посуду протереть полотенцем, на ее стенках останется пушок.

*

Черные пятна с алюминиевой посуды можно удалить, если протереть ее сначала ваткой, смоченной в уксусе, а затем промыть водой.

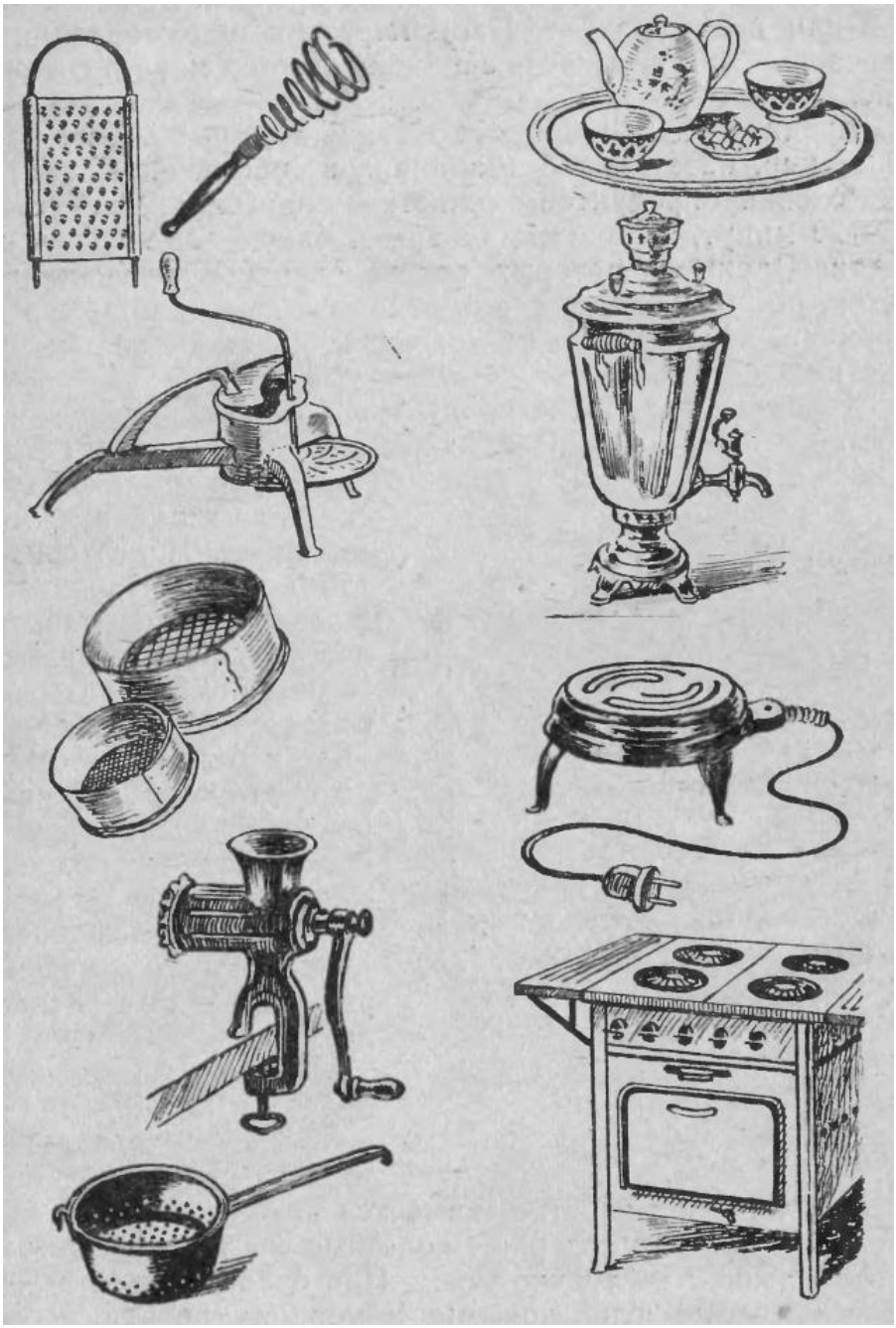
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА. СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ

Основной порядок приготовления обеда - правильное распределение времени. Прежде чем начать варить обед, необходимо определить, к которому часу он должен быть готов, и рассчитать, сколько на это потребуется времени. Если времени мало, надо выбрать рецепт быстрого приготовления обеда.

Значительно ускоряет приготовление обеда использование различных консервированных продуктов, овощных, мясных, рыбных консервов, а также полуфабрикатов. Кроме того, необходимо пользоваться предметами, облегчающими труд: овощерезкой, мясорубкой, картофелечисткой, яйцерезкой, пароваркой, кухонным комбайном и т. п.

Для каждого из предметов кухонного инвентаря (посуда, хозяйственные приборы) на кухне следует выделить постоянное удобное место, чтобы при приготовлении обеда не терять времени на разыскивание нужного предмета.

Чтобы сократить время приготовления обеда, надо разжечь очаг или плиту и одновременно подготавливать продукты, прежде всего те, которые закладываются в первую очередь. Когда в котел кладут последний продукт, ранее положенные продукты бывают уже готовы наполовину. Например, при приготовлении супа, когда кладут картофель, мясо уже должно быть готовым. Когда готовят плов, пока перекаливается масло, нужно нарезать мясо, морковь и лук; пока прожаривается приправа (зирвак), следует перебрать рис и замочить.



В книге указано, через сколько времени нужно закладывать тот или иной продукт. Например, при приготовлении маставы через 25-30 минут после закладки в котел мяса и специй кладут рис.

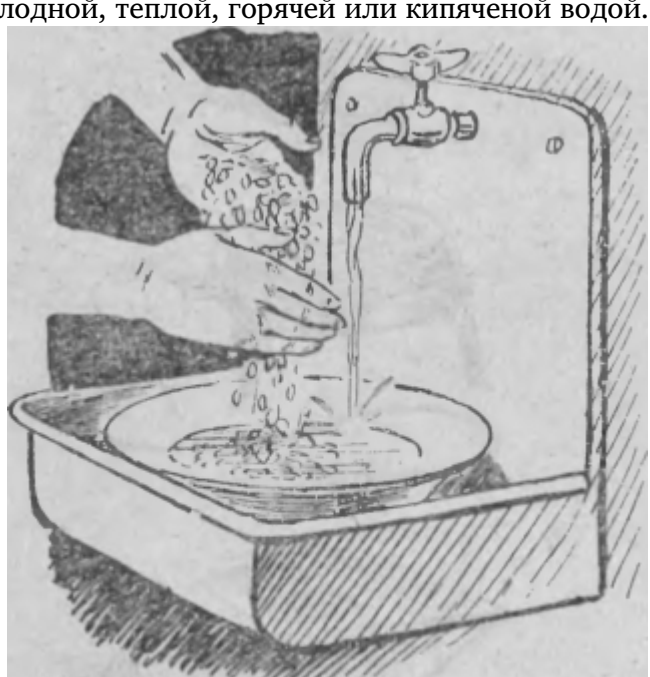
Среди узбекских блюд есть такие, которые варятся 2-3 часа, например, казан кебаб (баранина в собственном соку). Но для

подготовки продуктов (очистки, нарезки) требуется всего 15-20 минут, а в остальное время блюдо само дойдет до готовности. Варка некоторых сортов варенья продолжается трое суток, но каждый раз она отнимает самое большее 10 минут времени, необходимое на то, чтобы слить сироп или снять его с огня.

Холодная обработка продуктов. Приготовление обеда начинается с подготовки и холодной обработки продуктов. От того, как они подготовлены и обработаны, в значительной мере зависит вкус и вид приготовляемого блюда. Подготовка продуктов - это сортировка, мытье, а холодная обработка - это очистка, рубка, резка и т. д. Нарезают продукты ломтиками, кружочками, дольками, в виде кубиков или соломкой.

Сортировка. При сортировке овощей, фруктов выбрасывают поврежденные, гнилые, червивые, мятые. Зерновые (рис, пшено, маш и т. д.) очищают от камешек, мусора, мясо - от плёнок и желез.

Мытье. В зависимости от продукта в рецепте указывается мытье: холодной, теплой, горячей или кипяченой водой.



Мытье пшена, маша, риса, фасоли, гороха и др.

Очистка. При очистке снимается кожура. Кожура некоторых овощей и фруктов содержит полезные вещества и поэтому перед употреблением их только моют. При очистке овощей не следует срезать толстый слой кожуры. У моркови, редьки, огурцов срезают ботву, очищают от верхушки к черенку. Яблоки, репу и т.

д. очищают от кожицы от черенка к верхушке. Персики, вареный картофель очищают руками, у редиски срезается только ботва и кончик.

Рубка. Этим способом обрабатывается в основном мясо. Для этого требуется тяпка или нож-рубак и доска. При рубке мясо делится на мелкие части.

Чтобы быстрее приготовить фарш, мясо пропускают через мясорубку.

Для некоторых блюд овощи также рубят. В частности, капусту для супа, лук - для самсы и т. п. Эти продукты нельзя пропускать через мясорубку.

Очистка: *а* — моркови, огурцов и им подобных овощей, имеющих продолговатую форму; *б* — репы, яблок и других плодов круглой формы.

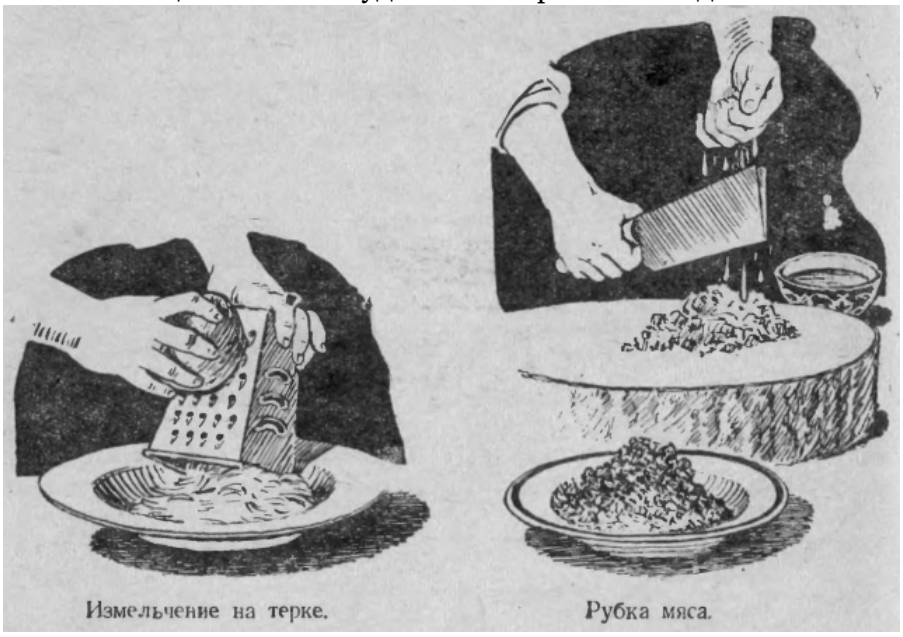
Резка соломкой.

Резка кубиками.

Резка кольцами. Резка ломтиками.

Терка. Теркой натирают тыкву, редьку и др. В рецептах указано, как и для какого блюда натереть тот или иной продукт.

Резка. Вымытые и очищенные продукты нарезают на куски различной формы. При этом желательно, чтобы было известное соответствие между формой кусочков различных овощей и других продуктов. Так, для плова морковь нарезают соломкой, картофель для маставы - кубиками. Мясо для некоторых блюд нарезается ломтиками. Если нарезать овощи и другие продукты одинаковой формы, блюдо будет вариться равномерно, в нем сохранятся полезные вещества и оно будет иметь приятный вид.



Измельчение на терке. Рубка мяса.

Существуют следующие способы резки продуктов.

Соломкой. Сначала нарезают в длину тонкие пластинки, а

затем в длину же нарезают узкие полоски.

Кубиком. Морковь, картофель, репу, мясо и другие продукты разрезают толщиной примерно 1 см лопастями, затем режут на брусочки с поперечным разрезом 1х1 см, потом на кубики размером 3х4 см.

Кольцами, или кружочками, в основном нарезают лук. Таким же способом нарезается картофель для поджаривания, огурцы для некоторых салатов и другие продукты. Для этого овощи разрезают поперек ровными кружочками.

Таким же образом нарезают перед подачей на стол хасип или казы.

Дольками нарезают помидоры для некоторых блюд и яблоки для варенья и т. д.

Ломтиками нарезают в основном мясо, курдючное сало, помидоры, иногда картофель. В этом случае не обязательно нарезать продукт одной формы, но необходимо, чтобы кусочки имели примерно одинаковый вес и объем.

КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Кулинария - это совокупность способов приготовления из продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни, здоровья и трудоспособности человека.

Соблюдение определенных правил при приготовлении пищи называется технологией. Для приготовления вкусной и здоровой пищи необходимо приобрести определенные навыки по кулинарному искусству и по технологии приготовления пищи. Известно, что крахмал является самым необходимым пищевым компонентом. Однако он в сыром виде (например, мука, рис, картофель, горох, фасоль) не усваивается организмом человека. Любой продукт, содержащий крахмал, усваивается только после клейстеризации, и это достигается при помощи тепловой обработки — варки. Тепловая обработка продуктов повышает усвояемость пищи и обеззараживает ее. Крахмал после клейстеризации в организме человека под действием ферментов (амилаз) быстро и полностью превращается в сахар.

Технология приготовления пищи при помощи тепловой обработки способствует химическому изменению состава белковых веществ как растительного, так и животного происхождения. Белок, как и сахарные вещества, - необходимый компонент пищи. Но для ускорения белкового обмена продукты, содержащие белок (мясо, яйцо, молоко, тесто, бобовые и др.), нужно нагревать. Тем самым облегчается их усвояемость.

Ежедневно мы употребляем вместе с другой пищей и жиры. Растительные и животные жиры плохо усваиваются и даже не усваиваются, если их не обработать по соответствующей технологии. Такой технологией является перекаливание, кипячение жира. При перекаливании любой жир сжижается, приобретает нежный вкус, уничтожаются некоторые ядовитые вещества. Температура кипения разных жиров колеблется от 160 до 180˚. Однако чрезмерное и длительное нагревание жиров может привести к разложению молекул, что понижает вкусовые качества приготовляемого блюда

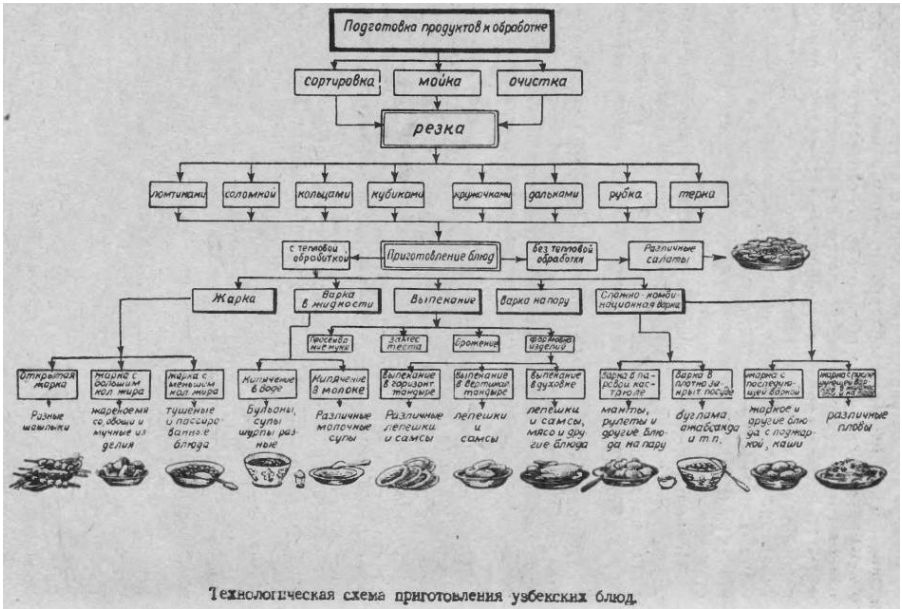
Правильная технологическая обработка продуктов повышает усвояемость и сохраняет витамины. Кулинар должен знать, что одни витамины, например А и Д, растворяются только жирах, а

другие, как например В и С, легко растворяются в воде.

При варке овощей и фруктов уменьшаются их полезные свойства: улетучивается вместе с водяными парами часть витаминов и, наоборот, при тепловой обработке некоторые продукты в результате разложения веществ приобретают аромат и улучшаются их вкусовые качества.

Огонь изменяет и внешний вид приготовленного блюда. Твердые продукты (в основном при варке) смягчаются, а мягкие продукты (в основном при жаренье) затвердевают и т. д.

Кулинару следует знать, что, к примеру, белый пигмент в составе риса при варке плова и других блюд под воздействием пищевых кислот претерпевает щелочную реакцию и приобретает желтоватый цвет. Если необходимо варить белую рисовую кашу, то добавляется несколько капель раствора лимонной кислоты или сока. При этом белый рисовый пигмент сохранит свой прозрачный вид. Иногда бульон или суп при варке покрывается мутноватой пленкой. Чтобы ее не было, в бульон добавляют несколько капель жира. Или другой пример: очищенный картофель начинает темнеть. Кулинар должен знать причину этого процесса: органическое вещество фенол, имеющееся в картофеле, под воздействием воздуха окисляется, а это, в свою очередь, ухудшает вкус и внешний вид продукта. Поэтому очищенный картофель следует держать в холодной воде. Но если картофель оставляют в воде надолго, то часть крахмала переходит в воду и нейтрализуется аскорбиновая кислота, т.е. витамин С. А чтобы не допустить этого, картофель обдают кипятком или же в залитый холодной водой картофель добавляют лимонную кислоту.



Технологическая схема приготовления узбекских блюд.

Кулинар может заставить некоторые виды бактерий и микроорганизмов «трудиться» на себя - например, при приготовлении кислого молока, теста, виноградного вина, уксуса, пива, кумыса и др. Но существуют микроорганизмы, которые являются прямыми врагами человека. Для уничтожения их кулинар создает такие условия (тепло, холод или кислотная, соленая, сладкая, горькая среда), в которых прекращается развитие болезнетворных микробов. Микробы могут быть в неправильно приготовленных блюдах, сырых продуктах, неочищенной посуде и инструментах, в кухонном загрязненном белье, в немытых фруктах и овощах, в несвежей пище, т. е. там, где нарушаются правила санитарии и гигиены.

Деятельность кулинара не ограничивается только первичной обработкой (мойка, сортировка, очистка, резка продуктов) или тепловой обработкой продуктов. Красивое оформление готовых блюд при подаче их к столу также является частью его обязанностей.

При приготовлении блюд необходимо учитывать климатические условия, сезонность употребляемой пищи, вкусы различных людей, национальный, специфический характер питания различных народов, особенности сервировки стола.

Итак, человек, приготовляющий обед, должен обладать навыками кулинарного искусства и знаниями по технологии. Однако часто среди домашних хозяек встречаются любители кулинарии, которые, не имея специального кулинарного образования, готовят лучше профессионалов: все подчиняют вкусу, раскладку и рецепты блюд определяют на глаз, владеют

технологией и точно соблюдают правила санитарии и гигиены. Это также подтверждает, что кулинария есть искусство.

Каждый народ имеет свою национальную кухню, и в ней существуют присущие ей специфические особенности и правила. При обработке продуктов и приготовлении блюд для каждой национальной кулинарии характерен особый колорит и своеобразная манера исполнения. Приведенная здесь схема и показывает это своеобразие в технологии приготовления узбекских блюд.

САЛАТЫ

Салаты различных видов начали готовить в Узбекистане только после появления здесь помидоров, редиски и других овощей. Прежде салаты приготовлялись из нарезанной или натертой редьки, мелко нашинкованного лука, с ежевикой или вишней.

Создавать разнообразные салаты из сырых или вареных овощей узбекские повара научились от русских поваров и кулинаров других народностей, живущих в Средней Азии. В узбекском языке нет единого названия салатов. По вкусу и питательным свойствам это блюдо, например в Ферганской долине, называют «шакароб», в Ташкентской области - «аччик-чучук».

Салаты готовят из различных сырых, вареных, соленых, маринованных овощей и зелени. Поэтому они богаты витаминами и другими полезными веществами. Салаты, приготовленные с добавлением мяса, казы, яиц, могут служить холодной закуской.

В качестве приправы для салатов используют сметану, кислое молоко и виноградный уксус. Черный или красный перец, зелень - кинза, укроп, райхан, зеленый лук (перо) - составные части многих салатов.

Как вкусное легко усвояемое блюдо салат способствует лучшему перевариванию высококалорийной пищи. Салаты обогащают малокалорийную пищу витаминами, минеральными солями.

Большое значение имеет оформление салатов. Они должны быть приготовлены так, чтобы были видны входящие в их состав основные продукты.

При выборе салата важно знать, к какому блюду он будет подан. Например, к плову можно приготовить салат из помидоров, вишни или ежевики, к шашлыку - из сырых овощей с нашинкованным луком.

Известны салаты весенние, летние, осенние и зимние. Например, весной готовят салат из редиски, зимой - салаты «фантазия», «чумчук тили», салат из редьки и др.

САЛАТ ИЗ КИСЛОГО ГРАНАТА И ЛУКА

Мелко нашинкованный репчатый лук два-три раза промыть в горячей воде и слегка посолить. Очистить от кожуры гранат сорта «кайнанор» (кислый), из части зерен выжать сок и полить им лук, остальные зерна перемешать с луком и положить в салатницу. Для украшения салата из белого лука вырезать «розетки» и наполнить их зернами граната. Этот салат подают к плову, шашлыку или к мясным вторым блюдам.

2 головки лука средней величины, 1 крупный гранат, щепотка соли.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Очищенную и мелко нарезанную соломкой редьку перемешать с луком, нарезанным кольцами. Затем заправить тертой красной морковью, солью, молотым перцем и виноградным уксусом. Можно добавить маринованный дикий лук, нарезанный кубиками.

Украсить кружочками редиски, лука и моркови, посыпать мелко нашинкованной зеленью.

Салат подают к жирным и мучным блюдам.

1 большая редька, 1-2 красные моркови, 2 головки лука, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 50 г маринованного лука. Перец и соль - по вкусу.

САЛАТ «САЙ» ИЗ РЕДЬКИ

Редьку сорта «маргиланский» очистить и нарезать мелкой соломкой, а лук репчатый - кольцами или полукольцами. Перемешать их, заправить салатным маслом или перекаленным и охлажденным хлопковым маслом, виноградным уксусом, солью, перцем и подать на стол, посыпав сверху рубленой зеленью.

2 редьки средней величины, 1 луковица, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка виноградного уксуса. Соль, перец и укроп - по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ

Сочную редьку очистить и нарезать соломкой, также нашинковать соломкой сыр, перемешать редьку с сыром, слегка посолить, положить на тарелочки и подать на стол.

2 редьки, 200 г сыра. Соль - по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРАНАТНЫМИ ЗЕРНАМИ

Натереть или нашинковать тонкой соломкой редьку сорта «маргиланский», полить кислым гранатным соком. Положить салат на тарелки, украсить зернышками граната и подать к плову, шашлыку, жаркому и другим жирным высококалорийным блюдам.

500 г редьки, 1 гранат.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ФИСТАШКАМИ

Редьку сорта «маргиланский» или «алтыарыкский» очистить, нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, посыпать солью. Ядра горных фисташек истолочь или пропустить через мясорубку и смешать с редькой, положить на тарелки и подать на стол. Фисташки можно заменить грецким орехом или миндалью.

500 г редьки, 100 г очищенных фисташек. Соль - по вкусу.

ЗИРА-ПИЁЗ
(ЛУК К ПЛОВУ И ШАШЛЫКУ)

Нарезать тонкими кольцами репчатый лук, нашинковать немного зеленого лука и, смешав их, заправить солью, молотым черным перцем, виноградным уксусом и подать к плову или шашлыку.

На 3 головки репчатого лука 1 пучок зеленого лука, 1-2 ст. ложки виноградного уксуса. Соль и перец - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА («АЧЧИК-ЧУЧУК»)

Нарезать тонкими кольцами репчатый лук. Выбрав спелые помидоры, вымыть и нарезать их дольками или кусочками. Перемешать помидоры с луком, заправить красным перцем и солью. Готовый салат положить в тарелки или в салатницы, украсить тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочка помидорами.

На 500 г помидоров 2-3 головки репчатого лука. Соль и красный перец - по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ

Редиску сорта «болгарский» или «розово-красный с белым кончиком» очистить, хорошо вымыть, нарезать соломкой. Мелко нашинкованный зеленый лук перемешать с редиской, перцем, солью и заправить кислым молоком или сметаной. Можно посыпать растертым желтком вареного яйца. Готовый салат подать в тарелках, украсив «цветочками» из редиски. Салат можно также украсить, положив сверху желток круто сваренного яйца, а вокруг него - белок, нарезанный в виде лепестков ромашки.

На 3 пучка редиски - 1 пучок зеленого лука, 100 г кислого молока или сметаны, 2-3 яйца. Соль и пряности - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ

Мелко нарезать редиску, нашинковать зеленый лук, зелень кинзы, укропа. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Все это перемешать, добавить соли, красного или молотого черного перца. Готовый салат положить в салатницу, украсить «цветами» из редиски, «звездочками» из огурцов.

1 пучок редиски, 1 пучок лука, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка укропа, 2-3 огурца. Соль и другие пряности - по вкусу.

РЕДЬКА К ПЛОВУ

Редьку сорта «маргиланскнй» очистить и нарезать небольшими кусочками. За полчаса до подачи на стол залить холодной водой. Перед подачей слить воду, посолить.

Для плова, на 6 человек: 1 кг редьки, щепотка соли.

САЛАТ «ЧУМЧУК ТИЛИ»

Этот салат делают из соленых или маринованных огурцов. Вымытые в холодной воде огурцы, очищенный лук мелко нарезать кубиками (с горошину), заправить черным или красным перцем, перемешать. Такой салат подают к плову зимой. Можно употреблять и как самостоятельное блюдо, для этого поливают салатным или перекаленным и охлажденным подсолнечным или хлопковым маслом.

2 огурца, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла. Перец красный - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ

Вишню промыть в горячей воде, перебрать, удалить косточки. Мелко нашинкованный лук вымыть два-три раза в горячей воде. Лук и вишню перемешать, слегка посолить. Салат украсить веточками райхана.

Подают салат к первым, вторым мясным и жирным блюдам.

На 1 стакан очищенной вишни - 1 головка репчатого лука, щепотка соли, веточка райхана.

ПОМИДОРНЫЙ СОК К ПЛОВУ И ШАШЛЫКУ

Промыть помидоры холодной водой, выжать сок специальной соковыжималкой. Если нет такого прибора, необходимо снять с помидоров кожицу, пропустить их через мясорубку и сок быстро процедить. В сок добавить мелко нашинкованный зеленый или репчатый лук и чеснок. Перемешав ложкой, заправить мелкой солью и молотым перцем.

Помидорный сок подают к плову, шашлыку и к другим мясным блюдам. За 10-15 минут до подачи сок разлить в стаканы.

На 500 г помидоров - 1 пучок зеленого или 1-2 головки белого лука, 1 головка чеснока, чайная ложка соли и 1 чайная ложка перца.

САЛАТ С СУЗЬМОЙ[1]

Вымыть в холодной воде молодой зеленый лук, райхан, книзу, укроп и мелко нашинковать. Тщательно растереть сузьму и разбавить кипяченой охлажденной водой до густоты сметаны. Добавить немного соли, молотого тмина, перца. Приготовленную зелень смешать с сузьмой и уложить в салатницу. Можно добавить редиски и огурцов. Вырезать «вазочки» из репчатого лука, «розетки» и положить в них мелко нарезанную зелень.

На 500 г сузьмы - 2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка укропа, веточка райхана, 4-5 шт. редиски, головка лука и 1 огурец. Соль и пряности - по вкусу.

ЧАККА

Смешать с сузьмой черный или красный молотый перец, рубленый зеленый лук, кинзу и укроп, посыпать солью. Подать как закуску после приема очень калорийных жирных и мясных блюд,

500 г сузьмы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа. Соль и перец - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА

Нарезать тонкими кольцами лук, дольками помидоры и огурцы кружочками; вареное мясо в холодном виде нашинковать соломкой. Все это перемешать, добавить соли и черного перца, положить в тарелки, полить сметаной. Салат украсить дольками помидора, кружочками лука, огурца и подать к столу как холодную закуску.

4-5 помидоров, 2 огурца, 2 головки лука, 200 г отваренного мяса, 3 ст. ложки сметаны. Соль и пряности - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЯЙЦАМИ* [2]

Из огурца вырезать «утку», из веточек кинзы сделать оперение и положить «утку» в салатницу удлиненной формы. Вокруг нее, по овалу, уложить кружочки из крутых яиц и огурцов, полить помидорным соком, слегка посолить и посыпать красным перцем. Этот салат делают для украшения свадебных и праздничных столов.

3-4 огурца, 1 пучок кинзы или укропа, 2-3 вареных яйца, 1/2 стакана помидорного сока. Соль и пряности - по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

С веточек ревеня, обмытого в холодной воде, снять кожицу и нарезать их кубиками в 1-1,5 см. Очищенный зеленый лук нарезать покрупнее, все перемешать. Добавить нарезанную кубиками болгарскую редиску, заправить сметаной, посыпать слегка солью. Салат украшать кружочками и «цветами» из редиски.

4-5 веточек ревеня, 1 пучок редиски, 1/2 пучка зеленого лука. 4 ст. ложки сметаны. Соль - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КАЗЫ

Отварить картофель, морковь и красную свеклу, охладить их, нарезать кубиками. Точно так же нарезать дикий лук. Отваренный казы нарезать кружочками, не снимая кожицы, перемешать с овощами. Можно добавить еще нарезанные лук, помидоры. Еще раз все перемешать, посыпать солью, черным перцем, сложить в тарелки горкой.

В центр салата поставить «красный цветок» из свеклы, по краям тарелки (вокруг горки) расположить дольки помидора, кружочки лука, казы, «звездочки» из моркови.

Этот салат подается к столу в виде холодной закуски.

На 300 г казы - 2 картофелины, 3 моркови, 1 свекла, 50 г дикого лука, 2 помидора, 2 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ И ГРИБОВ

Отобрать грибы величиной с орех или куриное яйцо, обдать кипятком, дать стечь воде, обжарить в сильно нагретом масле. Очищенные от кожицы репу и морковь сварить отдельно, охладить, нарезать крупными кубиками, перемешать с грибами. В салат добавить соль и мелко нарезанный огурец. Снова перемешать, сложить в тарелочки или салатницу, полить маслом, в котором были обжарены грибы. Посыпать мелко нарезанной мятой, нашинкованным зеленым луком или кинзой.

На 500 г грибов - 100 г масла, 2 репы средней величины, 1-2 моркови, 1 соленый огурец. Мята, кинза и соль - по вкусу.

Этот салат можно приготовить и со сметаной. Для заправки необходимо 100 г сметаны.

САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ ИЛИ ЕЖЕВИКИ

Некрупную очищенную клубнику перебрать, обмыть холодной водой, сложить в тарелку. Часть клубники выжать и полить соком ягоды, посыпать солью. Такой салат подают к плову весной. Осенью к плову можно подавать салат, приготовленный таким же способом из черной ежевики.

Для плова на 4-6 человек: 1 кг клубники или ежевики.

Соль - по вкусу.

САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

Этот салат приготовляется из листьев и кочерыжек капусты, редьки, моркови, лука и томата-пасты. Кочерыжки и листья капусты нарезать соломкой, заправить солью. Нарезанный тонкими кольцами лук смешать с красным перцем и капустой. Заправить редькой и морковью, натертыми на терке, сложить в посуду, добавить томат-пасту, перекаленное охлажденное хлопковое масло. Можно добавить виноградный уксус, а также мелко нарезанный чеснок.

Салат переложить в салатницу, украсить кружочками лука и редьки. Салат подают к мясным блюдам, а зимой и ранней весной его употребляют отдельно в качестве холодной закуски. Это блюдо очень богато витаминами.

На 2-3 кочерыжки капусты - 50 г капустных листьев, 2 редьки, 2 моркови, 2-3 головки лука, 5 ст. Ложек томата-пасты, 2 ст. ложки масла, 1 головка чеснока. Уксус, красный перец и соль - по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГОРОХА

Очищенную репу и красную морковь сварить, охладить, нарезать кубиками. Мелко нарезанный кольцами лук промыть в горячей воде. Отдельно отварить горох, посыпать солью, черным перцем. Все осторожно перемешать.

Готовый салат полить сметаной, украсить «розой» из репы и «звездочками» из моркови. Салат можно подавать отдельно в качестве холодной закуски,

3 репы средней величины, 2 моркови, 1 головка лука, 200 г вареного гороха, 50 г сметаны. Соль и пряности - по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Свежие огурцы, помидоры, мелкую морковь и другие овощи не очищают от кожуры, так как они богаты витаминами, их тщательно моют перед употреблением.

*

Специфический запах лука и рыбы с ножа исчезнет, если вымыть его горячей водой, затем хорошо протереть сухой солью.

*

Овощи и зелень не завянут, если положить их в соленую воду.

*

Руки не почернеют после очистки граната и картофеля, если их тотчас же вымыть холодной водой с мылом.

*

Если приготовленное блюдо очень жирное, необходимо к столу подать кинзу, укроп, зеленый лук, редиску или репчатый лук. Рекомендуется также при этом подать кислые фрукты и салаты.

*

Подгоревшая пища теряет неприятный привкус, если котел снять с огня и поставить в холодную воду. Затем пишу переложить в другую посуду и продолжать варку.

*

В раскаленную эмалированную посуду нельзя наливать холодную воду и масло, так как эмаль моментально потрескается.

*

Несколько сырых картофелин, положенных в пересоленый суп, поглотят часть соли.

*

Прежде чем варить обед, следует разогреть котел на сильном огне и только после этого положить подготовленные продукты. В раскаленном котле погибают все бактерии.

*

Чтобы соль была сухой, надо положить ее в стеклянную посуду, добавив немного крахмала.

*

Лук не будет щипать глаза, если резать его ножом, смоченным в воде.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Холодные закуски в Узбекистане готовят преимущественно из мясных продуктов. В домашнем хозяйстве еще широко не распространено приготовление винегретов из овощей, а также различных бутербродов.

Холодные закуски из мяса как неотъемлемая часть узбекских блюд, возможно, созданы древними племенами скотоводов-кочевников, проживавшими на территории современного Узбекистана. Думается, что казы, кавурдак, курт и т. п. созданы скотоводами в качестве своеобразной консервации продуктов. С течением времени эти блюда стали распространяться и среди оседлого населения.

Наиболее популярным из холодных закусок является казы, приготовляемый из конины. Однако не всякая конина годна для употребления в пищу. Хорошими вкусовыми качествами обладает только мясо жеребят и специально откормленных лошадей. Для приготовления казы берется мясо и сало грудинки, филе, верхняя часть задней ноги. Казы используют для приготовления плова и нарына. Это очень питательное кушанье и его употребляют в основном осенью и зимой.

Из холодных закусок на завтрак рекомендуется подавать яхна гушт (отварное холодное мясо), яхна барра (отварной молодой ягненок), вареные яйца. Различные холодные закуски, приготовленные из говядины и баранины, употребляемые с салатами и овощами, могут заменить горячие блюда.

Кавурдак (жареное мясо, залитое салом) - это своеобразное консервированное мясо домашнего приготовления. Его хранят в специальных обливных глиняных горшках или эмалированных кастрюлях. Кавурдак можно использовать для приготовления вторых блюд и супов.

Закуска хасип - старинное блюдо. Но димлама хасип стали готовить в Ташкенте и Самарканде только в последние годы. Его употребляют и в горячем и в холодном виде и в качестве второго блюда с салатами.

Тандыр барра, барра гушт, кумма корин - блюда древних скотоводов. Целого барана или ягненка обжаривали следующим образом. Выкапывали конусообразную яму глубиной 1,5 м, ширина верхней части (горловина) - 75-80 см, нижней - 1 м. Стенки ямы выкладывали камнем. В яме разводили огонь и над раскаленными углями подвешивали обработанную тушу барашка. Горловину ямы закрывали камнями, замазывали глиной, оставляя лишь небольшое отверстие для выхода дыма и копоти. Через

несколько часов вынимали запеченного барашка.

Впоследствии подобные блюда готовили и в земляных тандырах, а ягнят обжаривали в медных чашках и в горизонтальном тандыре. Поэтому это блюдо получило название тандыр барра (барашек запеченный), или тандыр кебаб.

Барана можно отварить на пару. Для этого в большой чугунный котел налить воды, выстлать решетку из дощечек, на которые положить целого обработанного барана, и варить на пару в течение нескольких часов.

Необычно готовили кумма корин. Промытый желудок барана или коровы наполняли легким, печенкой, селезенкой, кишками и луком. Горловину желудка крепко перевязывали кишкой и зарывали в раскаленный песок, сверху разводили костер.

Естественно, приготовленная таким способом пища не отвечает требованиям санитарии и гигиены. Кумма корин следует варить в духовке или же в котле на пару.

Из старинных блюд в книгу включена также закуска «зураки тухум». Рецепт этого блюда восстановлен в результате опроса народных поваров. Технология же приготовления была разработана на основе многочисленных опытов.

Блюдо «зураки тухум» раньше приготовляли так: разбивали 20-30 яиц, полученную массу наливали в «шар» из обработанной требухи животного и сразу же опускали в сосуд с кипятком. При этом желток собирался в середине, а белок, свертываясь, располагался вокруг желтка. Таким образом получалось «яйцо-гигант» весом 1,5-2 кг. Это блюдо украшало свадебные и праздничные столы.

Различные виды холодных закусок, приведенные в книге, широко распространены в народе, а блюда гушт-нон (начиненная булка, паровая) и товук буглама (курица на пару) созданы самим автором.

КАЗЫ (КОНСКАЯ КОЛБАСА ОСОБОГО ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ)

Конину и сало нарезать полосками длиной 10-15 см, шириной 3-4 см, положить в чашку, посолить, посыпать черным перцем, зирой, хорошо перемешать, чтобы специи лучше впитались в мясо. Подготовленную таким образом начинку накрыть марлей, оставить на несколько часов (от 4 до 24 часов) в прохладном месте.

Конские кишки промыть в холодной воде, протереть солью, промыть еще три-четыре раза в холодной, а затем в горячей воде. Один конец кишок проткнуть палочкой и перевязать суровой ниткой, с другого конца наполнить начинкой, чередуя кусочки мяса с кусочками сала. Кишку длиной 45-50 см, содержащую 1 кг мяса и 0,5 кг сала, отрезать, завязать второй конец, уложить в чашку и поставить в прохладное место. Это уже наполовину готовый продукт. Затем готовые колбасы положить в котел, залить холодной водой и варить на слабом огне 1,5-2 часа. Когда вода закипит, снять пену и проколоть казы в нескольких местах иглой.

Готовые казы охладить, нарезать кружочками. К казы подают тонко нашинкованный лук, политый уксусом.

Казы также коптят. Для этого колбасы подвешивают на 3-4 месяца в трубу печи, которую топят дровами. По истечении срока копчения, казы нужно очистить от копоти.

Для копчения таким способом требуется длительное время. Поэтому лучше воспользоваться услугами коптильных цехов мясокомбинатов.

На 1 кг мяса - 500 г сала, 40-50 см кишки, соль, 1,5 г молотого черного перца, 25 г зиры.

По данному рецепту можно приготовить казы на 10-12 человек по 100 г на каждого.

КАРТА
(ГРУДИНКА И САЛО КОНИНЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ОСОБЫМ СПОСОБОМ)

Разделить на большие куски конское сало и грудинку, заправить солью, черным перцем, зирой, виноградным уксусом и оставить на 10 часов в прохладном месте. Затем положить в кипяток и варить. В бульон положить лук, морковь, лавровый лист, горошины черного перца. Когда бульон закипит, ослабить огонь и в течение двух часов варить уже на слабом огне.

Готовое изделие переложить на блюдо, охладить, нарезать мелкими кусочками и подать вместе с салатами в качестве закуски.

На 1 кг конины - 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки черного перца и зиры, полстакана виноградного уксуса. Для бульона полголовки лука, полморкови, 5-6 лавровых листиков, 10-12 горошин черного перца.

КАВУРДАК (ЖАРЕНОЕ МЯСО, ЗАЛИТОЕ САЛОМ)

Свежую баранину, козлятину, говядину нарезать кусочками по 50-60 г, раздробить кости, обильно посолить.

Растопить баранье сало, снять шкварки и на этом сале обжарить мясо до образования красной корочки. Затем мясо охладить, положить в обливной глиняный горшок или в эмалированную посуду, сверху залить салом, плотно закрыть. Приготовленное таким способом мясо может храниться несколько месяцев даже в жаркие летние дни. Из этого мяса можно приготовить супы, вторые блюда, также использовать как холодную закуску с салатами и овощами.

1 кг мяса, 500 г курдючного сала, 1 ст. ложка соли. Из этого расчета можно приготовить кавурдак в любом количестве.

ЯХНА ГУШТ
(МЯСО ОТВАРНОЕ ХОЛОДНОЕ)

Нежирную мякоть баранины или говядины очистить от пленок и желез, нарезать кусочками по 150-200 г, опустить» в кипяток. В бульон положить соль, горошки черного перца, лавровый лист, укроп, 1 стручок красного перца и варить 1,5 часа на слабом огне.

Когда мясо сварится, вынуть его из котла, охладить. В мясном бульоне отварить репу или морковь, охладить и вместе с мясом подать к завтраку.

Горячий бульон можно использовать как первое блюдо.

500 г мяса (мякоти), 10-15 горошин черного перца, укроп, 1 стручок красного перца, 2 лавровых листа, 500 г репы или моркови. Соль - по вкусу.

ТАНДЫР БАРРА (БАРАШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ)

Обработанную тушку небольшого ягненка весом 5-6 кг, отделив голову, ножки и внутренности, натереть солью. Затем очищенные и обмытые желудок, кишки, легкое, печенку, почки, сало нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать черным молотым перцем и другими специями, перемешать и сложить в тушку ягненка. Готовую тушку положить на противень, или на специальный медный поднос, сверху полить примерно 1 литром воды и поставить на 3-4 часа в горячий тандыр или в духовой шкаф. Время от времени необходимо вынимать барашка из шкафа и поливать соком, который образуется во время запекания. Чтобы тушка подрумянилась равномерно, ее надо переворачивать. Таким способом можно приготовить и целого барана.

Запеченного ягненка охладить, разделить на куски и подать вместе с салатами.

На 1 барашка весом 5-6 кг - 200 г соли, 25 г молотого черного перца, 15 г зиры, 2-3 веточки райхана или джамбила, несколько лавровых листиков.

По данному рецепту можно приготовить блюдо на 20-25 человек по 200 г на каждого.

БАРРА ГУШТ (ОТВАРНАЯ БАРАНИНА)

Обмыть холодной водой верхнюю часть задней ноги баранины, целым куском опустить в горячую воду и варить на слабом огне. Заправить бульон солью и чесноком, продолжать варить в течение часа, за 20 мин. до конца варки заправить зарчавой. По готовности мяса (когда оно будет золотисто-желтого цвета) вынуть, охладить, нарезать на кусочки, подать на стол вместе с маринованным диким луком и виноградным уксусом.

500 г баранины, 2 головки чеснока, зарчавы на кончике ножа. Соль - по вкусу.

ЯХНА БАРРА (ОТВАРНОЙ ЯГНЕНОК)

Тушку ягненка тщательно обмыть, залить на 1 час холодной водой с уксусом. Затем вынуть из воды, разрубить на куски весом по 80-100 г, положить в котел, залить горячей водой так, чтобы она полностью покрывала мясо, и кипятить. В бульон положить укроп, горошки черного перца, лавровый лист, красную морковь и варить на слабом огне в течение часа. Готовое мясо охладить и подать вместе с морковью к завтраку. Горячий бульон употребляется как самостоятельное блюдо. Если бульон получился не жирный, можно добавить немного сливочного масла.

Ягненок весом 3-4 кг, 4 столовые ложки виноградного уксуса, 1 пучок укропа, 40-50 горошин черного перца, 4-5 лавровых листа, 1,5 кг моркови. Соль - по вкусу.

По этому рецепту можно приготовить блюдо на 18-20 человек по 200 г на каждого.

КУММА КОРИН (ТРЕБУХА НА ПАРУ)

Сделать небольшой разрез на бараньей или козьей требухе. Вывернуть наизнанку, промыть несколько раз холодной водой и, когда с нее стечет вода, еще раз вымыть в горячей воде, обсушить полотенцем, протереть солью с внутренней и наружной стороны. Затем еще раз вымыть желудок, один конец перевязать суровой ниткой, с другого конца наполнить начинкой и зашить. Для начинки нарезать легкое, печень, почки, сердце, жирные кишки, сало, лук. Все это перемешать, добавить для аромата зиру, барбарис, чеснок, лавровый лист, кинзу и соль.

Это кушанье, так же как и тандыр барра, можно запечь в тандыре или в духовке, или сварить в котле на пару. Варка продолжается 3-5 часов. Время от времени требуху необходимо переворачивать, поливать водой и затем в нескольких местах проколоть иглой.

Готовое кушанье следует охладить, затем разрезать. Бульон, образованный из мясного сока и лука, разогреть, разлить в касы. Вместе с супом на стол подать и приправу, а также салат или отдельно отваренные и охлажденные картофель, морковь, репу.

На 1 баранью или козью требуху, легкое, сердце, почки, печень, кишки, нутряное сало - 2 кг лука, 2 чайные ложки зиры, чайная ложка барбариса, 2 головки чеснока, 4-5 лавровых листа, 1 пучок кинзы. Соль - по вкусу.

По этому рецепту можно приготовить блюдо на 15-16 человек по 300 г на каждого (кроме овощей).

ХАСИП
(БАРАНЬЯ КОЛБАСА ИЗ СБОЯ)

Жирную баранью или говяжью кишку промыть сначала теплой водой, вывернуть наизнанку, затем, сменяя воду два-три раза, холодной, с солью. Снова вывернуть, завязать один конец ниткой, а в другой конец вставить воронку, наполнить подготовленным фаршем и завязать второй конец кишки. Оба конца кишки связать дугой и варить на слабом огне 1-2 часа.

Чтобы хасип лучше сварился, когда закипит вода, проколоть колбасу иглой в нескольких местах. По готовности выложить на тарелку, охладить и нарезать кружочками.

Это кушанье подают в качестве холодной закуски к завтраку, обеду или ужину. Хасип можно употреблять и в горячем виде.

Бульон от хасипа разлить в касы, заправить нашинкованным луком и подать в качестве первого блюда.

Приготовление фарша. Мякоть баранины или говядины», селезенку, почки, кусок легкого и курдючное сало нарубить тяпкой. В фарш добавить соль, пряности, мелко нашинкованный лук. Перебрать и промыть рис или сечку. Все перемешать. Чтобы фарш свободно укладывался, надо добавить немного теплой воды и еще раз тщательно перемешать.

На 1 баранью кишку - 500 г селезенка, 200 г легкого, 1 почка, 100 г курдючного сала, 150-200 г риса или сечки, 4-5 головок репчатого лука, 2 стакана теплой воды. Соль, черный перец и зира - по вкусу.

ДИМЛАМА ХАСИП (БАРАНЬЯ КОЛБАСА ПАРОВАЯ)

Димлама хасип готовят точно таким же способом, как хасип, но варят его не в воде, а на пару в манты-каскане, примерно 1 час 20 мин.

ТУХУМ ХАСИП (КОЛБАСА, НАЧИНЕННАЯ ЯЙЦАМИ)

Сбить яйца, заправить солью, добавить отваренный рис и всю массу положить в очищенную кишку, один конец которой завязан. Наполнив кишку, завязать второй конец и готовую колбасу положить в кастрюлю с холодной водой. Когда вода закипит, осторожно проколоть колбасу иглой. Через 20-25 минут блюдо будет готово.

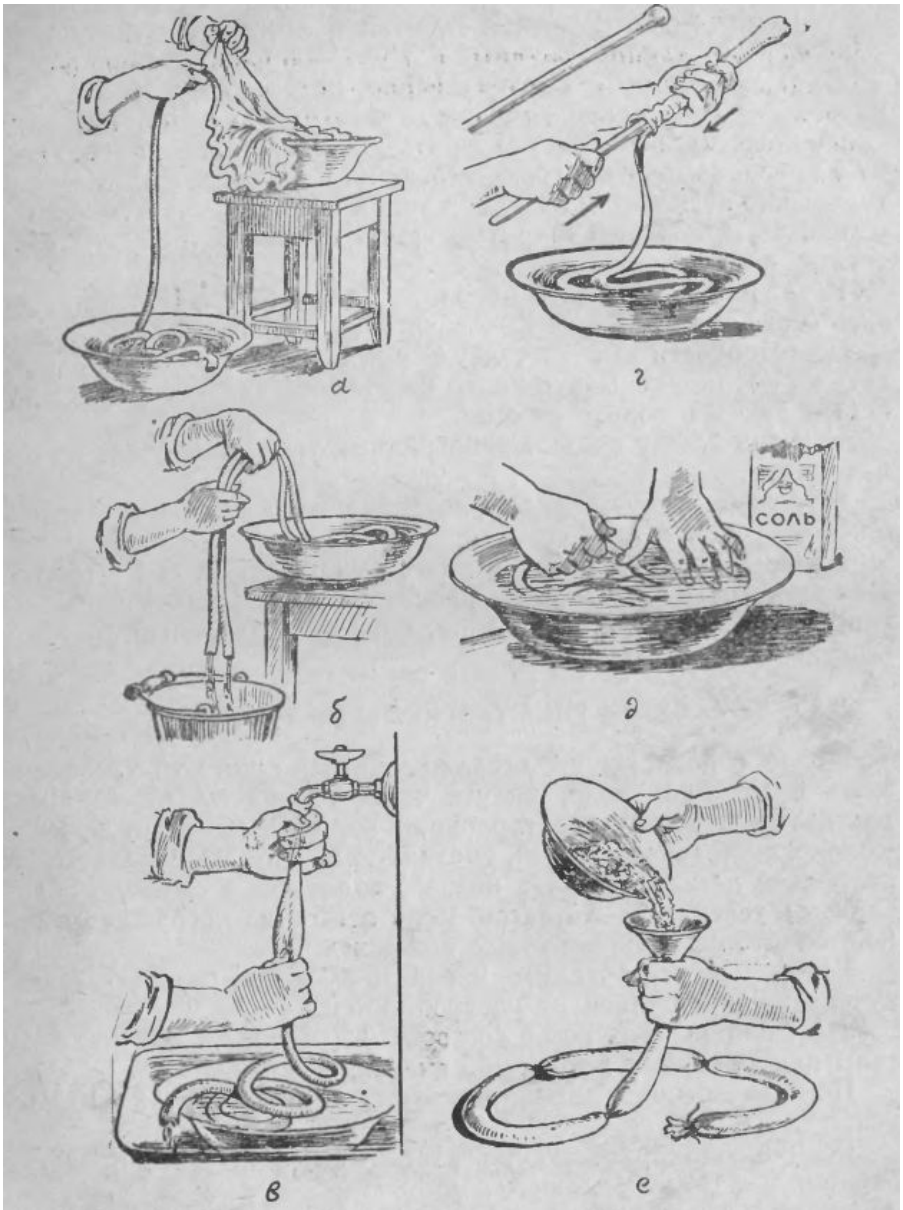
На 1 баранью кишку - 20 яиц, 500 г риса. Соль - по вкусу.

ГУРУЧ ХАСИП (КОЛБАСА, НАЧИНЕННАЯ РИСОМ)

Для приготовления гуруч хасипа нужно кишку обработать таким же способом, как для хасипа. Для начинки хорошо вымытый рис замочить на 1 час, мелко нарезать селезенку, перемешать и добавить немного воды. Этой массой наполнить кишку и варить в котле на слабом огне или в каскане на пару в течение 1 часа. Готовую колбасу вынуть из котла, разрезать на небольшие кусочки, посыпать мелкой солью и черным перцем.

Это блюдо подают на стол в качестве закуски.

1 баранья кишка, 1 селезенка, 1 кг риса, 1 стакан воды. Соль и перец - по вкусу.



Обработка кишки и наполнение фаршем:

а — отделение кишечного сала; *б*, *в* — очищение и мытье; *г* — выворачивание; *д* — натирание солью; *е* — наполнение жидким фаршем.

КАЛЛЯ-ПОЧА (БАРАНЬЯ ГОЛОВА И НОЖКИ ОТВАРНЫЕ)

Баранью голову и ножки вымыть, натереть мукой и опалить на огне. Затем соскоблить ножом опаленную шерсть. С ножек снять копытца, а голову разрубить на 2 части. После этого голову и ножки замочить в горячей воде на 2-3 часа. Потом еще раз тщательно поскоблить ножом и положить в котел. Одновременно с головой и ножками сварить хорошо вымытую требуху, легкое, сердце и печенку.

Когда вода закипит, посолить, заправить пряностями, убавить огонь и варить еще 2-2,5 часа на слабом огне.

По готовности вынуть содержимое из котла, охладить, разрезать на порции, посыпать мелко нарезанной кинзой, укропом, зеленым луком и подать на стол.

К этому блюду подают виноградный уксус или салат из лука и граната.

Бульон в горячем виде употребляется как самостоятельное блюдо.

Баранья голова, ножки, сердце, почки, легкое, 500 г требухи. Для бульона - 4-5 головок репчатого лука, 1 пучок кинзы или укропа. Зеленый лук, соль, зира, барбарис, лавровый лист, черный перец - по вкусу.

СУТЛИ УПКА
(ЛЕГКОЕ С МОЛОКОМ)

Целое, неповрежденное говяжье, баранье или козье легкое обмыть в холодной воде, надуть через горловину, чтобы легкое растянулось, вставить в горловину воронку, влить чуть теплое молоко, смешанное с мукой, сметаной или топленым маслом. Наполненное легкое завязать ниткой, положить в соленую воду и варить в течение 2-2,5 часов. Если легкое не погружается полностью в воду, то на него надо положить груз.

Готовое легкое охладить, нарезать кусками, подать к завтраку или ужину. Бульон не употребляется.

На 1 баранье или козье легкое - 3 л молока, 250-300 г сметаны или топленого масла; 250 г муки.

По этому рецепту можно приготовить завтрак на 8-10 человек.

Если блюдо приготовлено из говяжьего легкого, продуктов берется в 2 раза больше.

ТОВУК ГУШТИ (КУРИЦА ОТВАРНАЯ)

Опаленную тушку курицы разрезать и выпотрошить, тщательно промыть и посолить.

Мелко нашинкованный репчатый лук хорошо перемешать с черным перцем, положить в кастрюлю и налить около 3 литров воды, довести до кипения, опустить в нее подготовленную курицу и варить на небольшом огне (петуха 1,5-2 часа, курицу 1-1,5 часа, цыпленка 30-40 мин).

Бульон заправить различной зеленью и лавровым листом.

Отваренную курицу вынуть из кастрюли, охладить, подать к столу, как холодную закуску.

Курицу можно и обжарить. Для этого сваренную тушку охладить, дать стечь воде, разрубить на куски или в целом виде обжарить на масле до образования румяной корочки[3].

На 1 курицу - 0,5 кг лука, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 1/2 пучка укропа, петрушки и кинзы, 2-3 лавровых листа. Соль - по вкусу.

КУЕН ГУШТИ (ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК)

Очищенную и выпотрошенную тушку кролика разрубить на куски или в целом виде посолить и обжарить по фритюре[4]. Когда тушка подрумянится, положить ее в духовой шкаф и жарить 15-20 минут. Готовое мясо охладить и подать на стол в качестве холодной закуски.

Для обжаривания 1 кролика надо сделать фритюр из 1 кг прокаленного масла.

КОВУРИЛГАН БАЛИК (РЫБА ЖАРЕНАЯ)

Любую свежую рыбу (кроме сельди, салаки, кильки) очистить от чешуи, выпотрошить, промыть в холодной воде, нарезать на куски, замочить в соленой воде на 1 час. Затем куски рыбы вынуть, дать стечь воде, обвалять в муке и жарить в сильно раскаленном фритюре до золотисто-коричневой корочки.

Жареную рыбу употребляют в горячем, но в основном в холодном виде. К рыбному блюду подают салат из помидоров, лука и огурцов.

На 1 кг рыбы - 200 г муки. Для фритюра - 1 кг хлопкового или растительного масла; для салата - 4-5 помидоров, 3 огурца, 1 головка лука. Салат солью не заправляется.

РЫБА ЖАРЕНАЯ (ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

Свежую рыбу (сом, окунь, карп, сазан и др.) нарезать на куски по 75-100 г, несколько раз вымыть в проточной воде, положить в тазик. Истолочь или пропустить через мясорубку очищенные дольки чеснока, добавить рубленую зелень - укроп и петрушку, посыпать солью и молотым перцем. Затем натереть этой чесночной массой каждый кусочек рыбы, положить в кастрюлю и в течение 1-1,5 часа мариновать.

Обжаренную во фритюре из растительного масла рыбу можно подавать как горячую или холодную закуску. Отдельно подать гарнир из свежих помидоров или огурцов.

На 1 кг рыбы - 1 головка чеснока, 2 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 200 г лука для панировки, 1 кг хлопкового масла для фритюра.

РЫБА ЖАРЕНАЯ (ТРЕТИЙ ВАРИАНТ)

Рыбу из семейства осетровых (осетр, севрюга, белуга) и сом нарезать кусочками толщиной в 1 см, посыпать с обеих сторон мелкой солью и отставить на несколько минут. Взбить сырые яйца, добавить муку, окунуть каждый кусок рыбы в этот яичный лезьон и затем обжарить во фритюре.

На 1 кг рыбы - 4-5 яиц, 0,5 стакана белой пшеничной муки, 1 кг растительного масла для фритюра. Соль - по потребности.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Для этого блюда берется рыба размером 20-25 см. Рыбу очистить от чешуи, сделать разрез на спинке вдоль позвоночного хребта, выпотрошить, замочить в соленой воде и запанировать мукой. Прилепить рыбу внутренней стороной на стенки раскаленного тандыра, как лепешку. Когда рыба зарумянится, отлепить при помощи капгира. На стол подать с салатом.

На 1 кг рыбы - 200 г муки. Для салата - 4-5 помидоров, 3 огурца, 1 головка лука. Соль - по вкусу.

ПИШИРИЛГАН ТУХУМ (ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА)

Вымыть куриные яйца, опустить в кипящую воду и варить в течение 8-10 минут. Затем положить на несколько минут в холодную воду. Перед подачей на стол вытереть яйца полотенцем.

Отдельно подавать салат из лука и редиски. Желательно яйца употреблять с чалпаком (тонкая лепешка, поджаренная в масле).

На 10 яиц - 1 пучок редиски, 1 головка лука, 4-6 чалпаков.

КУММА ТУХУМ (ЯЙЦА ПЕЧЕНЫЕ)

Выпечка яиц в горячей золе известна с древности. Это кушанье приготовляется так: яйцо прокалывается с двух сторон иглой (чтобы оно не треснуло при выпечке), завертывается во влажную тряпку и зарывается в горячую золу на 8-10 минут.

Яйца можно выпекать и в духовке. Проколотые с двух сторон яйца положить в духовку, через каждые 3 минуты переворачивать. Через 10 минут яйца будут готовы.

ЗУРАКИ ТУХУМ (ЯЙЦО-«ГИГАНТ»)

Натереть солью пузырь барана или быка, хорошо промыть, надуть, крепко завязать горловину и повесить на солнце.

Осторожно, сохраняя целостность желтков, разбить 15-18 куриных яиц и наполнить ими приготовленный пузырь.

Горловину пузыря перевязать ниткой и поставить в ледяную воду на 1,5-2 часа.

В большую кастрюлю (емкостью 5 л) налить 3-4 л воды, вскипятить, опустить пузырь и варить 30-40 минут (пока не затвердеет масса). По готовности вынуть из кастрюли, охладить, снять пленку.

«Зураки тухум» готовят обычно на праздники и на свадьбы.

ГУШТ-НОН (БУЛКА, ФАРШИРОВАННАЯ, ПАРОВАЯ)

Чтобы приготовить гушт-нон, надо взять продолговатой формы буханку хлеба или батон. Разрезать батон на 2 равные половины, вынуть всю мякоть, в образовавшиеся «чашечки» положить фарш, варить в манты-каскане на пару.

Для фарша нарубить мелкими кусочками жирную мякоть баранины или говядины. Добавить мелко нашинкованный лук, недоваренный рис, различные пряности, соль и одно яйцо. Все это хорошо перемешать и наполнить им булку, положить в каскан и варить на пару 25-30 минут.

Готовый гушт-нон вынуть из каскана, охладить и осторожно разрезать на кусочки, подать к завтраку пли ужину.

На 2 батона - 400 г мяса, 2 головки лука, 150 г риса, 1 сырое яйцо, 1/2 столовой ложки зиры, черного или красного перца, 1 чайная ложка соли.

ПОСТДУМБА (КУРДЮЧНАЯ ОБОЛОЧКА, СНЯТАЯ С ТОЛСТЫМ СЛОЕМ САЛА, ОЧИЩЕННАЯ ОТ ШЕРСТИ)

Постдумбу промыть несколько раз в холодной воде, замочить на 1 час в соленой воде. Вынуть и затем варить на медленном огне 25-30 минут. Когда постдумба будет готова, охладить, налезать небольшими кусочками, подать на стол вместе с салатом или нашинкованным луком. Бульон использовать для приготовления супа.

На 1 баранью постдумбу - 2-3 головки репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки виноградного уксуса, по щепотке соли, зиры и черного перца.

ПОСТДУМБА РУЛЕТИ (РУЛЕТ ИЗ ПОСТДУМБЫ)

На сальную сторону очищенной постдумбы положить слоем 1,5 см начинку из мяса, печенки и других субпродуктов и сделать рулет (свернуть в трубочку), сверху перевязать, положить в воду и варить на слабом огне 1,5-2 часа.

Готовый рулет охладить, нарезать кружочками и подать в качестве холодной закуски.

1 постдумба; для фарша: 200 г мяса, 1 почку, 1 сердце, 1 печенку, 2 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, по 1 чайной ложке зиры, черного перца и соли.

По этому рецепту можно приготовить 7-8 порций (по 100-150 г каждая). К блюду подают салат из овощей.

ДУМБА-ЖИГАР (КУШАНЬЕ ИЗ КУРДЮЧНОГО САЛА И ПЕЧЕНИ)

Баранью печень и курдючное сало нарезать длиной по 5 см, шириной 4 см. В кастрюлю положить курдюк, залить водой и прокипятить, затем уже варить на слабом огне 12-15 минут, положить печень, соль и красный перец.

По готовности охладить, нарезать кусками, разложить в тарелки и подать на стол. На гарнир к этому кушанью подают салат.

300 г курдюка, 600 г печени. Соль и перец - по вкусу.

ЯХНА ТИЛ
(ЯЗЫК ОТВАРНОЙ)

Говяжий язык очистить и вымыть. Положить в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне в течение часа. В бульон положить очищенные целиком лук, чеснок и морковь, затем лавровый лист, веточки райхана и другую зелень, заправить солью и горошками черного перца.

Готовый язык снять с кастрюли, окунуть в холодную воду, очистить от кожурки, охладить, после чего нарезать на тонкие куски. Уложить на тарелки, оформить веточками зелени и подать на стол в качестве холодной закуски. Бульон можно подать отдельно.

На 1 кг говяжьего языка - 2 головки лука, 2 моркови, 1 головка чеснока, 1 лавровый лист, веточка райхана и пучок петрушки. Соль и перец - по вкусу.

ЯХНА ЖИГАР
(ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ)

Говяжью или баранью печень вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю с кипяченой водой. В бульон положить лук и чеснок, а также зелень петрушки и укропа. По готовности снять с огня, охладить, нарезать на кусочки, уложить на тарелки, посыпать солью и черным молотым перцем. Бульон не употребляется.

На 1 кг печенки - 2 головки лука, 1 головка чеснока. Соль, перец и зелень - по вкусу.

ЯХНА ШОЛГОМ (РЕПА ОТВАРНАЯ)

Репу очистить, нарезать кружочками, посыпать солью, положить в манты-каскан и варить на пару в течение 20 минут. Репу разложить в тарелки, сверху положить кусочки сливочного масла. Охладить, подать на завтрак.

На 2 кг репы - 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

КАДИ ЯХНАСИ I
(ТЫКВА ОТВАРНАЯ)

Один из сортов тыквы - «достор», «витаминный» или «каратинный», очистить, нарезать крупными кубиками, положить в молоко, немного посолить и варить. Готовую тыкву охладить и подать на стол к завтраку.

На небольшую тыкву - 1 л молока, щепотка соли.

КАДИ ЯХНАСИ II (ТЫКВА ОТВАРНАЯ)

Очистить тыкву, нарезать на куски, посолить, оставить на несколько минут, затем положить в манты-каскан, варить на пару в течение 25-30 минут. Готовую тыкву вынуть, смазать сливочным маслом, охладить и подать к столу в качестве холодной закуски.

На 1 кг тыквы - 50 г сливочного масла. Соль - по вкусу.

КАРАМ ЯХНАСИ (КАПУСТА ТУШЕНАЯ)

Выбрать небольшие твердые кочаны капусты. Каждый кочан вместе с кочерыжкой разделить на 4 или 6 частей, посолить и положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала ее всю, накрыть тарелочкой, варить на слабом огне 40-50 минут. Готовую капусту вынуть, положить в тарелки, охладить, заправить сметаной или сливочным маслом, подать на стол в качестве холодного блюда.

На 2 кг капусты - 200 г сметаны или 150 г сливочного масла. Соль - по вкусу.

ТОВУК БУГЛАМА (КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ПАРОВАЯ)

Очищенную курицу обмыть холодной водой, посыпать мелкой солью и черным перцем. Нарезать мелкими кубиками кислую айву; из баранины приготовить фарш, все перемешать. Этой массой начинить курицу, положить в манты-каскан, варить на пару

2,5 часа.

Готовую курицу подают к столу вместе с салатами и круто сваренными яйцами в качестве холодной закуски.

На 1 курицу - 300 г мяса, 2 айвы. Соль и черный перец - по вкусу.

ХАВАСГА ТУЗЛАНГАН ПОМИДОР (ПОМИДОРЫ БЫСТРОСОЛЁНЫЕ)

Спелые помидоры вымыть и дать стечь воде. Каждый помидор разрезать с середины, не разделяя на две половинки, срез обильно посыпать солью и отставить.

Из чеснока, зелени кинзы, укропа и петрушки приготовить фарш (нарубить или пропустить через мясорубку). Приготовить пиёздог (пассированный лук). Для этого перекалить растительное масло, обжарить нарезанный кольцами лук и охладить. В масло с луком добавить приготовленный зеленый фарш и начинить этим фаршем срезы помидоров. Затем уложить помидоры в эмалированную кастрюлю, сначала крупные, а сверху - более мелкие. Плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через сутки можно подать на стол. Если необходимо подавать эту закуску сразу после приготовления, кастрюлю с продуктом следует подержать на солнце в течение 1 часа.

На 2 кг помидоров - 100 г соли, 2 головки чеснока, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 2 головки лука, 100 г растительного масла (хлопкового, салатного, подсолнечного, арахисового или кукурузного).

ХАВАСГА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГ (БЫСТРОСОЛЁНЫЕ ОГУРЦЫ)

Огурцы крупных размеров вымыть, снять донце, сделать вдоль срез так, чтобы не разделились на две половинки. Каждый огурец посыпать солью и начинить зеленым фаршем, как описано в предыдущем рецепте. Положить в кастрюлю и залить томатным соком или мякотью помидоров, пропущенных через мясорубку. Поставить в холодильник и через двое суток подать на стол.

На 2 кг огурцов - 100 г соли, по две головки чеснока и лука, пучок зелени кинзы и 1 пучок петрушки, 100 г растительного масла на пассировку лука.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Бульон будет вкусным, если мясо опустить в холодную воду и варить на слабом огне.

*

Жесткое мясо хорошо разваривается, если его предварительно намочить в уксусе.

*

Яйцо, сваренное вкрутую, сразу же опустить в холодную воду, иначе трудно будет очистить скорлупу, а желток потеряет свой специфический цвет.

*

Чтобы узнать, сварено ли яйцо, попробуйте его вращать на столе, как волчок. Вареное яйцо будет вертеться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

*

Рыба легко очищается от чешуи, если перед чисткой окунуть ее в кипяток.

МЯСО. РАЗДЕЛКА МЯСА

Мясо - один из важнейших продуктов питания. Оно содержит белки, жиры. Кроме того, в мясе имеются витамины А, В, Д и РР.

В целом, в состав мяса входит от 52 до 73 процентов воды, от 15 до 17,5 процента белка, от 3 до 40 процентов жира и от 0,8 до 1,0 процента минеральных солей,

Качество мяса (вкус, жирность, вид, состав) зависит от упитанности животного, от времени года, когда оно заколото, от того, как хранилось мясо и, самое главное, от породы животного. Животные подразделяются на следующие породы: мясо-шерстная, мясо-шерстно-молочная, мясо-сальная. Самым лучшим для употребления считается мясо мясо-сальной породы животных.

Мясо состоит из мышечной, соединительной, жировой и костной тканей.

Мышечная ткань - самая ценная часть мяса. Пищевое качество мышц очень высокое, потому что эта ткань тонкая, мягкая, быстро варится и хорошо усваивается организмом. Ткани, расположенные в филейной, позвоночной, грудинной части животного, богаты мышцами. Нежным является мясо у позвоночника, на бедренной кости, по внутренней поверхности туши. Мышцы на лопатках, шее, рульках находятся в постоянном движении и поэтому ткань здесь грубая, крупная, жесткая, и мясо трудно варится.

Соединительная ткань служит для соединения мяса и костей. Пищевая ценность ее по сравнению с тканями мышц намного ниже, но она богата белками. К соединительным тканям относятся пленки, сухожилия, хрящи.

Жировая ткань находится в сальных клетках, во внутренних органах животного, в мышцах, под шкурой, в курдюке. Большая часть жира находится в костях.

Жир, как и ткани мышц, является самым ценным пищевым продуктом. Жировые ткани подразделяются на 2 вида: отделяющиеся от тушки (курдючное, нутряное сало, сало под шкуркой) и не отделяемые (сало, находящееся между мышцами, жировые клетки, имеющиеся внутри костей).

Костный жир, находящийся преимущественно в трубчатых костях, имеет тонкий вкус и очень полезен. Жир имеется и в других костях. Он содержится в самих костях и называется губчатым костным веществом. Чтобы лучше выделился жир из костей, их перед варкой надо разрубить на части. Чем дольше варятся кости и мясо, тем бульон наваристей и вкуснее.

Мясные экстрактивные вещества. Вещества, которые

выделяются из мяса или свертываются в процессе варки, называются экстрактивными. К ним относятся калий, кальций, натрий, железо, фосфор, находящиеся в мясе, сухожилиях, костях; минеральные соли других веществ; белок, жир, различные кислоты и вещество креатин, Именно эти экстрактивные вещества придают мясным блюдам и супам аромат и вкус. Питательная ценность их очень велика. Они способствуют отделению пищеварительных соков и лучшему усвоению пищи.

Мясо, употребляемое в нашей кулинарии, разнообразно. Это говядина (мясо коров, быков, телят), баранина, козлятина, конина, домашняя птица и дичь. Иногда используют верблюжье мясо, а также мясо диких горных козлов, джейранов и др.

Говядина. К говядине относится мясо 3-4-летней коровы, быка и откормленного на убой крупного рогатого скота. Цвет говядины - красный или темно-красный, кости - толстые, сало - желтоватое. Волокна мышц - крупные, варятся долго. Поэтому говядину рекомендуется сначала пережарить, потом варить. Говядина употребляется на холодные закуски, супы, пловы, жаркое и на фарш.

Телятина. Это мясо 1-2 летнего животного. Оно весьма вкусное и полезное. Употребляется для приготовления всех видов блюд. Мясо - бледно-розовое, сало - белое.

Питательная ценность такого мяса очень велика. Оно нежное, быстро варится и хорошо усваивается организмом.

Такое мясо употребляется большей частью для приготовления диетических блюд, а также для шашлыка, плова, холодной закуски. Мясо - розовое, не жирное, кости - тонкие, при варке - становятся мягкими, хрупкими.

Баранина широко употребляется в узбекской кулинарии. Из нее готовят холодные закуски, различные супы, пловы, шашлык, жаркое, фарш и др. Баранину различают не по возрасту, а по полу: мясо овцы, мясо барана. Мясо барана очень вкусное и полезное, а курдючное сало дает много жира. Цвет баранины - темно-красный, ткани мышц - тонкие, а потому быстро развариваются. Кости мелкие, сальных тканей больше, чем в другом мясе, а цвет белый.

Мясо курдючного барана - самого высокого качества. В Средней Азии курдючные бараны выращиваются: в Таджикистане «баран гиссарский», в Туркмении - «сарнаджинский баран» и в Узбекистане - «местный курдючный».

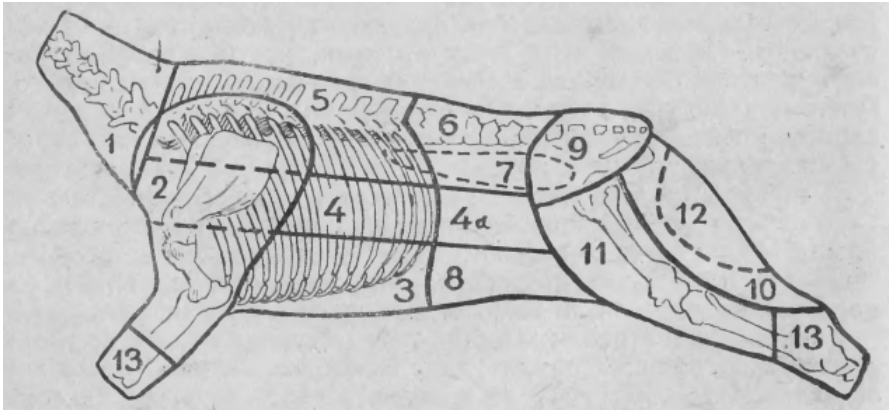
Мясо молодого барашка. Мясо ягненка так же, как и баранина, является очень ценным продуктом, но уступает ему по жирности. Мясо красноватое, кости хрупкие, состоят из тонких сухожилии. Это мясо ягнят, предназначенных для каракуля. В

кулинарии употребляется для холодных закусок и жаркого.

Козлятина. Мясо красноватое, сало - белое, застывающее.

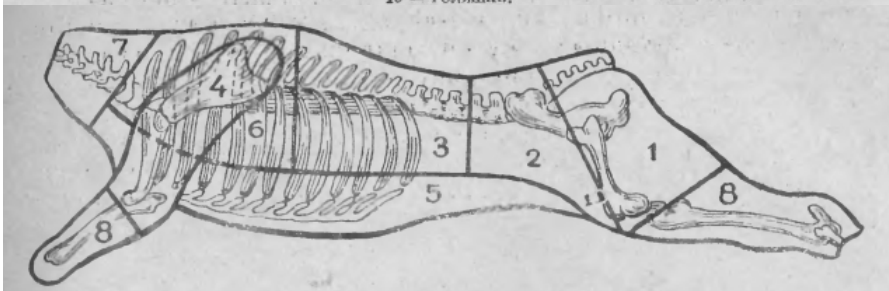
Конина. В кулинарии в основном употребляется для некоторых блюд (плова, жаркого, казы). Конина - темно-красного цвета, ткани мышц крупные и жесткие. Кости толстые, сало желтое, легко тает в руке. Но мясо жеребенка очень вкусное и по внешнему виду похоже на говядину.

Каждая часть туши животного имеет в кулинарии определенное значение, поэтому производится следующая его разделка:



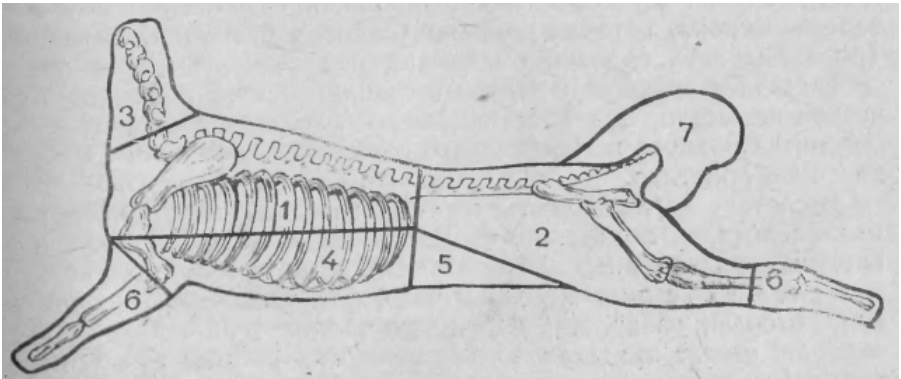
Разделка туши коровы и телки:

1 — шея; *2* — лопатка; *3* — грудинка; *4* — ребра; *5* — ребра и подмышечная мякоть; *4а* и *6* — филейная часть; *7* — вырезка; *8* — пашинка; *9* — крестец; *10*, *11*, *12* — окорок, подбедерок; *13* — голяшки.



Разделка туши теленка:

1 — бедро; *2* — почечная часть; *3* — ребра спины; *4* — лопатка; *5* — грудинка и пашинка; *6* — ребра передней части; *7* — шея; *8* — голяшки.



Разделка туши барана и козы:

1 — передняя половина туши: лопатка, ребра; *2* — задняя половина туши: филе, крестец, бедро; *3* — шея; *4* — грудинка; *5* — пашинка; *6* — голяшки; *7* — курдюк.

Внутренности (субпродукты), калла-поча (голова и ножки), постдумба, сердце, легкое, печень, кишки, желудок, мозги, вымя и язык. В большинстве случаев повара-любители и даже некоторые опытные кулинары не придают значения кушаньям, приготовленным из субпродуктов, считая их недостаточно вкусными и питательными, хотя отдельные внутренние органы не уступают любому мясу по питательной ценности, нежности и по вкусу. Так, из кишок и селезенки можно приготовить очень вкусные холодные закуски и деликатесы - хасип, сутли упка, кумма корин, калла-поча, постдумба, постдумба рулети, калла шурпа, чарви долма, ичак шавля, жигар кабоб и т. д.

Во внутренних органах, голове, ножках и постдумбе очень много витаминов В и РР. Кроме того, в них содержится большое количество жира, белков и различные минеральные вещества.

СПЕЦИИ И ЗЕЛЕНЬ

Каждому известно, что из продуктов самого отличного качества нельзя приготовить вкусные блюда без щепотки соли. Подобно этому для создания вкусных и ароматных блюд большое значение имеют специи и зелень.

В узбекской кухне широко применяются такие специи, как зира (буниум), зирк (барбарис), разные сорта красного стручкового перца, черный перец (молотый и горошек), лавровый лист, семена кинзы (кориандр), виноградный уксус и пр. Из зелени - листья и стебли кинзы, укропа, петрушки, зеленый лук, зелень чеснока, веточки райхана (садовая базилика), жамбила (разновидность садовой базилики) и др.

В составе почти всей зелени и специй имеется такое ароматическое вещество, как эфирное масло, которое способствует выделению слюнного и желудочного сока, а следовательно, возникновению аппетита.

В составе перца и листьях любой зелени имеется аскорбиновая кислота, т. е. витамин С. Это вещество предохраняет наш организм от различных заболеваний. Однако чрезмерное употребление специй не дает желаемого эффекта. Особенно горький перец, который, раздражая слизистую оболочку пищеварительных органов, может привести к нарушению их нормальной деятельности. Поэтому при приготовлении блюд необходимо соблюдать те нормы приема специй, которые указаны в соответствующих рецептах. Специи и зелень в норме употребляются обычно летом, а зимой применение их относительно ограничивается. Вообще нормальное употребление специй и зелени круглый год, особенно зимой, когда возникает большая потребность организма в витаминах, имеет важное физиологическое значение. Поэтому ниже приводятся некоторые советы по сохранению пряновкусовых растений до зимы.

Зелень райхана, жамбила, кинзы, укропа, петрутаки и др. отсортировать, прополоскать в проточной воде, разложить на доске или нанизать на нитки и сушить в проветриваемом помещении, желательно в тени, так как от попадания прямых солнечных лучей они могут потерять свою естественную зеленую окраску, вкус и приятный аромат.

Летом и осенью (август, сентябрь и первая половина октября) температура помещения, где сушатся пряные травы, должна быть в пределах 30-35°. При температуре в пределах до 40° зелень даже в тени приобретает темную окраску. Срок сушки 7-10 дней, за этот период медленно испарится влага, и зелень можно истолочь

в деревянной ступке или же размять между ладонями. Затем каждая зелень в отдельности укладывается в бумажные мешочки или в стеклянные банки и до зимы хранится в темном месте.

Несколько своеобразна сушка зеленого лука и зеленого чеснока. Для этого срезают донце, промывают в холодной воде, пропускают через мясорубку, добавляют соль из расчета 3 : 1, т. е. на 1 кг зеленого лука 300 г соли. Тщательно перемешивают и образовавшуюся кашицеобразную массу тонким слоем кладут в тарелки и ставят на солнце. Каждые 2-3 дня переворачивают и через 8-10 дней, когда испарится вся влага, толкут в деревянной ступке и просеивают. По внешнему виду сушеная и измельченная зелень луковичных растений напоминает черный молотый перец, а вкус, характерный для лука и чеснока, сохраняется. Зимой такую зелень можно использовать при приготовлении салатов, холодных закусок, супов, соусов и вторых блюд, можно добавлять и в тесто.

Семена буниума (зира), барбариса (зирк), кинзы (кориандр), лавровый лист, черный перец, красный стручковый или молотый перец имеются в продаже круглый год. Но стручки горького красного и сладкого болгарского перца можно легко высушить в домашних условиях. Для этого собранные стручки сортируют, промывают в горячей воде, затем нанизывают на нитки, вешают на стену, куда не попадают солнечные лучи, и оставляют до наступления холодов. Зимой и ранней весной их можно использовать при приготовлении различных блюд. Красные горькие стручки употребляются целиком или в молотом и просеянном виде, а сушеные стручки болгарского перца вымачиваются в горячей воде и через несколько минут они становятся эластичными и их можно будет фаршировать.

СПЕЦИИ

Зира (буниум). Это семена горного многолетнего травянистого растения из семейства зонтичных. По форме напоминают семена моркови, зеленовато-коричневого цвета, с ребристой поверхностью. Обладает нежным пряным запахом. В узбекской кулинарии зира имеет широкое применение, особенно в приготовлении казы - деликатесной конской колбасы, домашней колбасы из сбоя с рисом, для супов, маринование шашлыка, в пловах, добавляется в фарш для пельменей и манты.

В народе говорят, что «зира является естественным холодильником». Мясо, посыпанное толченой зирой вместе с солью, не испортится в течение 5-7 дней. Видимо, в состав зиры входят фитонциды - вещества, уничтожающие вредоносное действие бактерий. Можно полагать, что в составе зиры имеются и минеральные вещества.

Зирк (барбарис). Величиной с кишмиш, плод горного кустарникового растения, цвет - фиолетовый. Высушенный зирк морщинистый, темноватой окраски. Цветет желтым цветом, созревает в августе, запах слабый, на вкус - кислый. В его составе имеются различные органические кислоты и витамины, очень много витамина «С». Зирк растет на Гиссарском хребте, в горах Кашкадарышской и Сурхандарьиской областей.

Применяется в приготовлении супов, плова, жаркого, сообщает им приятный кисловатый вкус и обогащает витаминами.

Красный перец. Стручки однолетнего травянистого растения из семейства пасленовых. Выращивается как культурное растение на приусадебных участках, садах и т. д. Цвет от зеленого до ярко-красного. Стручки - самой различной величины и формы. Вкус горький, жгучий, со слабо заметным пряным ароматом. В узбекской кухне красный перец является одним из основных видов специй. Применяется, начиная с салатов, вторых блюд и кончая пловом. Употребляется уже с полузрелого вида. У зеленого жгучего перца особо выраженный аромат. Стручки полной зрелости используются как в свежем, так и в сушеном и молотом виде.

Местный красный перец по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина «С») не уступает плодам шиповника и лимона. Содержит и другие витамины группы «В», эфирное масло, фитонциды и алкалоидное вещество капсаицин.

Черный перец. Семена тропического кустарникового растения, круглой формы, размером меньше гороха, с

морщинистой поверхностью, темно-коричневого цвета. Черный перец собирают в недозрелом возрасте и сушат. Употребляется как в виде горошков, так и в молотом виде.

Применяется в узбекской кухне в молотом виде для ароматизации в основном готовых блюд: салатов, холодных закусок, супов, шурпы, плова, шашлыка, манты и др., добавляют и в мясной фарш. Горошки кладут в шурпу, лагман, плов и используют в приготовлении овощных маринадов.

Черный перец содержит фитонциды, алкалоиды, витамины и эфирное масло, обладает свойством уничтожать микробов, вызывать аппетит, а при простудах оказывает потогонное действие. Его заваривают вместе с чаем, и это дает хороший эффект.

Лавровый лист. Сушеные листья и молодые стебли тропического и субтропического дерева. Светло-зеленого цвета с очень Приятным пряным запахом. Применяется в основном в супах для ликвидации иногда неприятного запаха мяса козлят, баранины, домашней птицы и рыбы, а также употребляется при приготовлении маринадов и солений.

Лавровый лист содержит витамины С и группы В, фитонциды, алкалоиды и эфирное масло.

При приготовлении супов, шурпы и других блюд лавровый лист следует применять не более 1-2 листиков на 4-6 порций и класть в суп перед окончанием варки, в противном случае приготовляемый обед приобретает выраженный терпкий вкус.

Кориандр - сушеные семена кинзы, мелкие, шарообразные, размером 2-3 мм, легко разделяемые на две дольки. Цвет - светло-зеленый, запах - специфический, присущий зелени кинзы. Полезные вещества содержатся и в листьях и в стеблях. В основном применяется для шашлычного маринада, иногда в молотом виде посыпают им готовые супы. В пищевой промышленности применяется для ароматизации консервов и черного ржаного хлеба.

Виноградный уксус. В узбекской кулинарии в основном применяется сирка - виноградный уксус, а в Самарканде, Бухаре, например, и гураб - уксус из недозрелого винограда.

Способ изготовления описан в разделе «Приготовление некоторых вспомогательных продуктов». Правильно изготовленный виноградный уксус должен иметь остро-кислый вкус и специфический аромат, цвет - темно-красный, как гранатовый сок, допускается слегка заметная мутность. Славится уксус, приготовленный наманганскими, андижанскими, ташкентскими и самаркандскими садовниками.

В виноградном уксусе имеются различные витамины,

минеральные вещества, винная и уксусная кислоты, которые под действием ферментов способствуют быстрому усвоению организмом пищи. Уксус подают отдельно к плову, шашлыку, пельменям, мясным блюдам, а также жирным, мучным и крупяным. При домашнем консервировании овощей применяется белый уксус.

Соль поваренная всегда необходима для организма. Без натрийхлора невозможно приготовить вкусные блюда. Точная дозировка соли при приготовлении блюд имеет важное значение, так как кушанье без соли невкусно, но и пересоленное считается испорченным. Примененная в меру соль способствует выявлению полезных и вкусовых веществ в продуктах: растворяет одни и не растворяет другие вещества.

В продажу поступают различные сорта соли - «Экстра», «Высший сорт», 1 сорт и 2 сорт. Блюда, которые варятся кипячением, как правило, требуют более крупной соли (1-2 сорта), а подлежащие обжариванию и холодные закуски, салаты заправляются мелкой белой солью сортов «Экстра» и «Высший».

Поваренная соль способствует сохранению аромата и естественной окраски продуктов, одни продукты хорошо варятся в соленой воде, другие - наоборот. Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

- при варке супов, шурпы и бульонов соль кладется перед самой готовностью, в противном случае соль может растворить минеральные вещества и блюдо станет соленым, хотя соли и было положено по норме;

- макароны, вермишель, лапша, пельмени и другие мучные блюда, а также картофель варятся в соленой кипяченой воде или кладутся в бульон после закладки соли, иначе эти продукты разварятся;

- горох, маш, фасоль и другие двухдольные крупы кладутся в холодную воду и варятся без соли, так как в соленой воде эти продукты затвердевают;

- мясо, рыба, овощи, подготовленные для жарки, надо предварительно в течение нескольких минут подержать в соленой воде или перед жаркой посыпать мелкой солью, этим путем можно выявить настоящие вкусовые качества вышеуказанных продуктов;

- при замесе теста и приготовлении фарша лучше использовать соль, растворенную в теплой воде;

- соль в салаты и холодные закуски добавляется непосредственно перед подачей на стол, иначе сок с продуктов вытекает, и блюда теряют свои качества;

- по установленному правилу, соль во все блюда

закладывается в один прием, только при варке плова в два приема - при готовности зирвака и после закладки риса.

ЗЕЛЕНЬ

Кинза. Однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных, культивируемое во дворах, садах, у арыков и т. д. В кулинарии используются листья и нежные стебли. Семенные стебли растут вертикально, остальные - слегка стелются. Листья мелкие, изрезанные, с приятным нежным ароматом, гладкие, без ворсинок. Кинза дает хороший эффект при применении в свежем виде для ароматизации и обогащения витаминами супов, шурпы и вторых блюд. Сушеная и толченая кинза в основном употребляется зимой. Среди зелени кинза считается самой богатой эфирными маслами, в ней содержатся также витамины А и С, имеются крахмал, азотистые вещества и др. Кинза повышает усвояемость высококалорийных, жирных и мясных блюд.

Укроп. Выращивается, как и кинза, во дворах, садиках и т. п. Это травянистое однолетнее растение из семейства зонтичных. Применяются листья и молодые стебли. Вертикально растущие стебли, трубчатые и ребристые с наружной стороны в зрелом возрасте достигают до 1 м высоты. Мелкие цветочки объединены в зонт. Такие стебли вместе с семенниками употребляются при солении и мариновании овощей. Листья очень мелкие, похожи на листья полыни. Молодые ветки идут на украшение холодных закусок, в рубленом виде укроп подается к первым и вторым блюдам.

В составе укропа больше всего каротина (провитамина А), затем витамин С. Эта зелень также имеет приятный нежный запах благодаря имеющемуся в ней эфирному маслу.

Петрушка. Двухлетнее травянистое растение, из семейства зонтичных. В кулинарии используются листья и молодые стебли. Листья напоминают кинзу, но несколько грубоватые, запах приятный, цвет темно-зеленый. Листья треугольной формы, с лицевой стороны гладкие, на обратной стороне имеются мелкие, едва заметные ворсинки. В составе: эфирные масла, витамины, минеральные и азотистые вещества. Употребляется в рубленом виде, а стебли идут на украшение различных салатов, мясных и рыбных блюд, созревшие ветки и морковообразные корни - на маринование и соление овощей. Петрушка ранее в узбекской кулинарии не использовалась.

Райхан (базилик садовый). Эта зелень применяется в национальной кулинарии с древности. Райхан - однолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Стебли вертикально растущие, ветвистые, четырехгранные. Высота достигает 20-80 см, листья имеют овальную форму и разную

величину в зависимости от сорта. Цвет листьев также разный: фиолетовый и светло-зеленый. У райхана выраженный аромат, поэтому его выращивают в каждом дворе, на цветочных клумбах. Используются в основном молодые ветки. В рубленом виде им заправляют первые блюда, украшают холодные закуски. В сушеном и толченом виде употребляется зимой и ранней весной.

Из витаминов в составе райхана имеются каротин и аскорбиновая кислота, много эфирных масел, в небольшом количестве белки, сахар и минеральные соли.

Жамбил (разновидность базилика). Выращивается вместе с райханом. Это однолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Вертикально растущие стебли ответвляются и достигают высоты 30-50 см. Листья темно-зеленого цвета, расположены в стеблях друг против друга, относительно мелкие, лодочкообразной формы. Вкус пряный, острый приятный запах напоминает вкус и запах черного перца вместе с райханом.

Жамбил кладут в супы, шурпу, а иногда и во вторые блюда (жаркое, шавля, ковурма и др.). Придает блюдам острый аромат и хороший вкус; поэтому часто готовят суп и шурпу с жамбилем, без мяса. В сушеном и измельченном виде жамбил смешивают с райханом и употребляют зимой. Такая смесь поступает и в продажу под названием «кук ош» и «ош кук» (суповая сухая зелень).

В составе этой зелени имеются в большом количестве эфирные масла, ментол, фитонцид, аскорбиновая кислота (витамин С) и каротин (провитамин А). Поэтому в народной медицине жамбил применяется как лекарственное растение при желудочно-кишечных заболеваниях, кроме того, эта зелень имеет дезинфицирующее свойство.

Зеленый лук. В узбекской кухне зеленый лук применяется очень широко. Его выращивают в каждом дворе, саду, на колхозных и совхозных полях, а зимой в теплицах. Употребляется отдельно и добавляется в салаты, холодные закуски, супы, пловы, шашлыки и т. п. Лук зеленый богат витаминами А, В1, В2, С. и др. Очень много в нем фитонцидов - веществ, уничтожающих вредоносные бактерии, эфирные масла, вызывающие аппетит. Зеленый лук, посыпанный в рубленом виде в готовые блюда, смягчает жирность и плотность, подчеркивает вкус и способствует быстрому перевариванию пищи.

Лучшим считается сорт «барра», появляется ранней весной. Это мелкое, светло-зеленого цвета растение, достигает высоты 20-25 см, очень нежного вкуса и обладает специфическим ароматом.

Зелень чеснока. Такая зелень выращивается из семян или из

долек чеснока. Лентообразные зеленые листья достигают 30-40 см. Вкус и аромат зеленого чеснока такой же, как и у головки, но только не сильно выраженный. В его составе очень много фитонцидов, эфирного масла и витамина С, поэтому зеленый чеснок употребляется и как продукт питания, и как лекарственное средство,

В рубленом виде его добавляют в салаты, в лагманный соус, варят в супах, шурпах. Длинные семенные стебли также обладают особым ароматом и выраженным вкусом.

Кроме вышеназванных, имеются еще такие виды зелени, как лук-порей, сельдереи, шпинат, портулак, кресс-салат, тархун, кутем, щавель, зеленая фасоль и др., которые раньше совершенно не употреблялись в национальной кухне. Теперь они расширили ассортимент пряновкусовых растений в узбекской кулинарии.

ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ

Из дикорастущих растений в кулинарии употребляются только весной такие виды трав, как мята, дикий щавель, пастушья сумка, одуванчик, портулак, первые весенние побеги клевера и др. Они считаются целебными. Возможно, все эти виды зелени содержат различные витамины, особенно аскорбиновую кислоту.

Их собирают, начиная со второй половины марта и до конца апреля, сортируют, тщательно рубят и, добавляя репчатый и зеленый лук, яйца, шкварки от курдючного сала, соль, перец, приготовляют фарш. Затем готовят такие блюда, как кук байран - тушеная зелень, кук чучвара - пельмени с зеленью, кук самса - самса с зеленью, лепешки с зеленью и пирог с зеленью. Рецепты этих блюд приводятся в соответствующих разделах.

В народной медицине вышеуказанные блюда применялись в качестве диетических при недостатке в организме витаминов, повышении кровяного давления, атеросклерозе, болезнях желудочно-кишечного тракта и др.

Познакомимся с некоторыми из этих трав.

Мята. Относится к семейству губоцветных. Многолетнее травянистое растение с очень выраженным ароматом ментола. Высота к середине лета достигает 1 м. В пищу применяются весенние побеги: листья со стеблем от 3 до 5 см. Рубленая и посыпанная в суп мята придает приятный аромат и улучшает вкус, способствует повышению аппетита.

Дикорастущий щавель. Многолетнее травянистое растение, листья большие, лодочкообразные, очень похожие на уши коня, поэтому в народе его называют «от кулок» - лошадиные уши.

Пригодны для употребления листья и молодые стебли, срезанные у корневой шейки. При срезе вытекает бесцветное слизистое вещество, очень полезное при воспалительных процессах слизистой оболочки пищеварительных органов. Дикий щавель растет в садах, у арыков, у склонов лесистых гор, в люцерниках.

Пастушья сумка. Однолетняя трава из семейства крестоцветных. Листья продолговатые, изрезанные по краям, грубоватые, покрытые мелкими ворсинками, растут от корневой головки, стелясь по земле, образуют вокруг корня розетки. Из середины вырастает круглый тонкий стебель и раскрывает множество очень мелких белых цветочков. Для употребления пригодны листья, образующие розетку, срезанные у корневой головки до вырастания стебля. В составе витамины К и С. Появляется ранней весной на пашнях и люцерниковых полях, в

садах и на клумбах.

Портулак. Листья мелкие, мясистые, яйцевидной формы, цвет листьев и круглых гладких стеблей зеленый с красноватым оттенком. Растет, стелясь на пашнях, в садах. В народной медицине дикорастущий портулак применяется как лекарственное средство при воспалениях почек и печени. Химический состав не изучен.

Одуванчик. Растет в садах, клумбах, у проточных арыков, на увлажненной почве. Листья продолговатые, изрезанные, растут, образуя розетку у корневой головки. Цветы желтые, напоминающие ромашку, но несколько мельче, величиной с трехкопеечную монету. При срезе вытекает молочная жидкость. Цветы сидят на трубчатом стебле, который достигает 10-15 см. Для употребления пригодны листья, срезанные у корневой головки.

Юнгичка. Это первые весенние побеги клевера. Собирают стебли высотой до 3-5 см с 3-5 листьями. В рубленом виде добавляют в зеленый фарш, приготовленный из других трав.

Ранней весной, пока еще не появились свежие фрукты и овощи, организм испытывает витаминный голод, в результате чего человек становится вялым, чувствует недомогание. В этот период блюда, приготовленные из вышеописанных трав, и являются действительно целебными средствами.

СУПЫ

Супы готовят с поджаркой и без поджарки - на мясном, костном, а в некоторых местах (Хорезме, Каракалпакии) - рыбном бульонах. Супы можно варить из одних только овощей. Иногда для супов используют бульоны, которые остаются при приготовлении вторых блюд и холодных закусок.

Широко распространены супы, заправляемые пресным или кислым молоком.

Из овощей используют картофель, морковь, помидоры, капусту, лук, репу и др. Употребляется и болгарский перец.

Суп варят с рисом, пшенной крупой, машем, фасолью, горохом, кукурузой, джугарой, пшеничной мукой, макаронами, вермишелью и т. п.

Супы готовят также из всех сортов тыквы.

Большинство супов, приготовленных из перечисленных продуктов, относится к горячим. В Узбекистане известен еще холодный суп - чалоп - из овощей и кислого молока.

Некоторые супы, например, катыкли гуджа оши (суп из белой джугары с кислым молоком), ширковак (молочный суп с тыквой) и ширхурда (молочный рисовый суп), даже в холодном виде не теряют своего вкуса и потому с удовольствием употребляются в летнее время.

Любимыми супами населения Узбекистана являются шурпа и мастава.

Способ приготовления маставы очень похож на приготовление плова и поэтому народ это блюдо называет «суюк ош» «жидким пловом». Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, по и к завтраку.

В книге дан рецепт, например аталы, который включает белую муку, сливочное масло, курдючное сало, молоко, сахар, а в некоторых случаях и ванилин. В несколько измененном виде даются и рецепты умача и пиевы. К узбекским супам отнесены также огиз (створоженное молозиво) и куртоба (кушанье из курта, растертого с водой до кашицеобразного состояния). Возможно, эти блюда созданы населением, занимавшимся скотоводством.

Огиз приготовляют из молока только что отелившейся коровы. Известно, что молоко такой коровы не употребляют в пищу в течение недели. Поэтому накопившееся за неделю молоко варят вместе со специями, и это кушанье называют огизом.

В состав куртобы входят сузьма, курт, сливочное масло и другие продукты животноводства. Это кушанье готовят большей частью зимой.

Гуджа оши (суп из джугары) тоже постепенно выходит из употребления, так как для приготовления его требуется много времени. Джугару надо растолочь в ступе до тех пор, пока не отделится шелуха, затем варить.

Пищевая промышленность выпускает полуфабрикаты из пшеницы, кукурузы, белой джугары и других зерновых. Рецепты супа из джугары, супа ерма приспособлены к таким полуфабрикатам. Ассортимент узбекских супов все время пополняется новыми видами; в качестве примера можно привести «долма шурпу» - суп с фаршированным болгарским перцем. С недавних пор это блюдо получило широкое распространение среди населения.

Подготовка продуктов для разного вида супов различна. Для супов с поджаркой мясо и овощи нарезают мелкими кусочками, для супов без поджарки продукты закладывают целиком или кусками. Чтобы придать супу более острый вкус, поджарку, кроме специй, заправляют еще помидорами, болгарским перцем, томатом (пастой, шоре, соусом), а супы без поджарки - кислым молоком.

Все супы, кроме молочных, заправляют специями: стручковым или молотым черным или красным перцем. Зарчава, тмин и барбарис применяются только для некоторых супов.

Из зелени широко употребляются кашнич (зелень кинзы), укроп, райхан, джамбил, лавровый лист.

СУПЫ БЕЗ ПОДЖАРКИ

КАЙНАТМА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ)

Баранину (грудинку и реберную часть) положить в кастрюлю, добавив немного сала, залить холодной водой и варить. Пену не снимать, так как она сама исчезнет как только будет положен нашинкованный лук. Затем добавить вместе с луком очищенную целую морковь, нарезанные дольками помидоры, соль и специи. Варить в течение 20 минут на слабом огне. Затем положить очищенный целый картофель, убавить огонь и продолжать варку. Как только картофель сварится, суп снять с огня.

За 3-4 минуты до подачи на стол в суп положить измельченную зелень кинзы и несколько раз перемешать. Вынуть из котла мясо, положить на большое блюдо, нарезать кусками, украсить сваренными в супе морковью и картофелем, посыпать черным перцем. Разлить по полкасы супу, посыпать черным перцем. К супу подать патыр (тонкая лепешка из пресного теста) или черствые лепешки.

На 500 г мяса - 500 г картофеля, 400 г моркови, 5-6 головок лука, 4-5 помидоров, лавровый лист, 1-2 стручка красного перца, 1/2 пучка зелени кинзы и 1 чайную ложку черного перца.

ШОЛГОМ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С РЕПОЙ)

Положить в кастрюлю целым куском мясо, залить водой и поставить на слабый огонь. Очистить репу, нарезать поперек кусочками и залить водой. Очистить морковь, нарезать кружочками толщиной 2 см. Морковь и репу положить в кипящий суп. Одновременно добавить мелко нашинкованный лук, болгарский перец, помидоры, соль и специи. Варить в течение 1 часа на слабом огне. Затем положить картофель, нарезанный кусочками. Зарчаву добавляют по вкусу. По готовности картофеля снять суп с огня.

Вынуть мясо, положить на большое блюдо, нарезать, уложить овощи, варившиеся в супе. Разлить суп в касы, посыпать кинзой и черным перцем. К супу можно подать черствую лепешку или чалпак (тонкая лепешка, жаренная в масле).

На 500 г мяса (филейная часть баранины, кости с костным жиром и мякоть) - 500 г репы, 2-3 моркови и картофеля, 3

помидора, 3-4 головки лука, 1 красный и 1 болгарский перец, лавровый лист, 1 чайная ложка черного перца, зарчава на кончике ножа.

НУХАГ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С ГОРОХОМ)

За день до приготовления супа замочить в воде перебранный и хорошо промытый горох местного сорта. Баранину или говядину нарезать на небольшие куски, кости порубить так, чтобы при варке хорошо выделился жир, положить все в посуду, а также вымоченный горох, залить холодной водой и варить в течение 1 часа на слабом огне. В кипящий бульон добавить мелко нашинкованный лук, помидоры, нарезанную кубиками морковь, продолжать варить 15-20 минут. Положить лавровый лист, горошинки черного перца. Перед самой подачей на стол посолить. Суп разлить в касы и посыпать мелко нарезанным укропом.

На 500 г мяса - 3-4 головки лука, 2-3 помидора, 2 моркови, 1,5 стакана гороха, лавровый лист, несколько горошинок черного перца, 1/2 пучка укропа. Соль - по вкусу.

МАКАРОН ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С МАКАРОНАМИ)

Подготовленную говядину или баранину нарезать на маленькие кусочки, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену, добавить нарезанную кубиками морковь, соль, специи. Затем положить в суп нарезанный соломкой картофель, макароны. Варить еще в течение 10-15 минут. В отдельной посуде пережарить лук с помидорами и заправить им уже готовую шурпу. Суп разлить в касы, посыпать укропом, зеленью кинзы или зеленым луком и подать на стол.

На 500 г мяса - 2-3 картофеля, 2 моркови, 200 г макарон, 1 головка лука, 2 помидора, 50 г масла (для поджарки), лавровый лист, 1 стручок красного перца, 1/2 пучка зелени (укропа, кинзы или зеленого лука).

ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ) I

Это блюдо готовится так же, как и суп с макаронами. Разница

состоит в том, что морковь нарезают соломкой, а картофель кубиками. Вермишель засыпают в бульон за 15 минут до готовности супа.

На 500 г мяса - 2 моркови, 2-3 картофеля, 250 г вермишели, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 50 г масла (для поджарки), соль, лавровый лист, 1 стручок красного перца, 1/2 пучка зелени.

КАЛЛА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНЬЕЙ ГОЛОВЫ И НОЖЕК)

Очистить баранью голову и ножки, как для «калля поча», положить в кастрюлю или котел и варить в течение 1,5-2 часов на слабом огне. Когда мясо сварится, вынуть его. Бульон процедить, заправить рисом, луком и варить еще 20-25 минут. После этого положить лавровый лист, соль, укроп, красный молотый перец. Готовый суп разлить в касы, посыпать мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком, черным молотым перцем.

Мясо нарезать маленькими кусочками и подать отдельно.

На 1 баранью голову и 4 ноги - 1 стакан риса, 4-5 головок репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 3-4 лавровых листика, 1/2 пучка укропа, соль, 2 стручка красного перца.

К супу подать сухари, патыр или лепешки.

ЧУМЧУК ШУРПА (СУП ИЗ ВОРОБЬЕВ)

Несколько воробьев ощипать, выпотрошить, посолить и отставить на 5-10 минут. Затем опустить в холодную воду и варить в течение 1 часа на слабом огне. В бульон добавить черный молотый серен, зиру, лавровый лист, укроп. Варить до отделения мяса от костей, затем вынуть кости. В касы положить мелко нашинкованный лук и разлить готовый суп. Если бульон постный, в каждую касу добавить по 1 ст. ложке топленого масла.

На 10-12 воробьев - 1 чайная ложка красного молотого перца, 1/2 чайной ложки зиры, 2-3 лавровых листика, 1 пучок укропа, 2 головки репчатого или 1/2 пучка зеленого лука, 6 ст. ложек топленого масла.

ТОВУК ШУРПА (КУРИНЫЙ БУЛЬОН)

Молодого цыпленка ощипать, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Подготовленную

таким образом тушку вместе с нарезанным луком положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 1 часа. За 20 минут до готовности в бульон добавить помидоры, соль, специи и немного риса. При подаче на стол в каждую касу положить по куску мяса и разлить готовый суп.

На 1 цыпленка - 1 стакан риса, 2-3 головки репчатого лука, 2-3 помидора, лавровый лист, по 1/2 чайной ложке барбариса, красного молотого перца.

Для заправки готового супа: 1/2 пучка зелени кинзы, укропа или зеленого лука. К этому блюду можно подать вареный картофель, морковь и репу.

БЕДАНА ШУРПА (БУЛЬОН С ПЕРЕПЕЛКАМИ)

Освежеванные и выпотрошенные тушки перепелок посыпать перцем и солью и отставить.

Кастрюлю с водой поставить на огонь и перед закипанием положить перепелок, нарезанный лук, целиком очищенную морковь и картошку и варить на слабом огне до смягчения мяса дичи. Перед окончанием варки добавить рубленую зелень укропа.

Готовое блюдо налить в касы, а перепелки подать отдельно по 2 шт. на каждую порцию.

На 12-15 перепёлок - 2 головки лука, 2-3 моркови, 500 г картофеля, 2 пучка укропа. Соль и перец - по вкусу.

ДАРМОН ШУРПА (КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ)

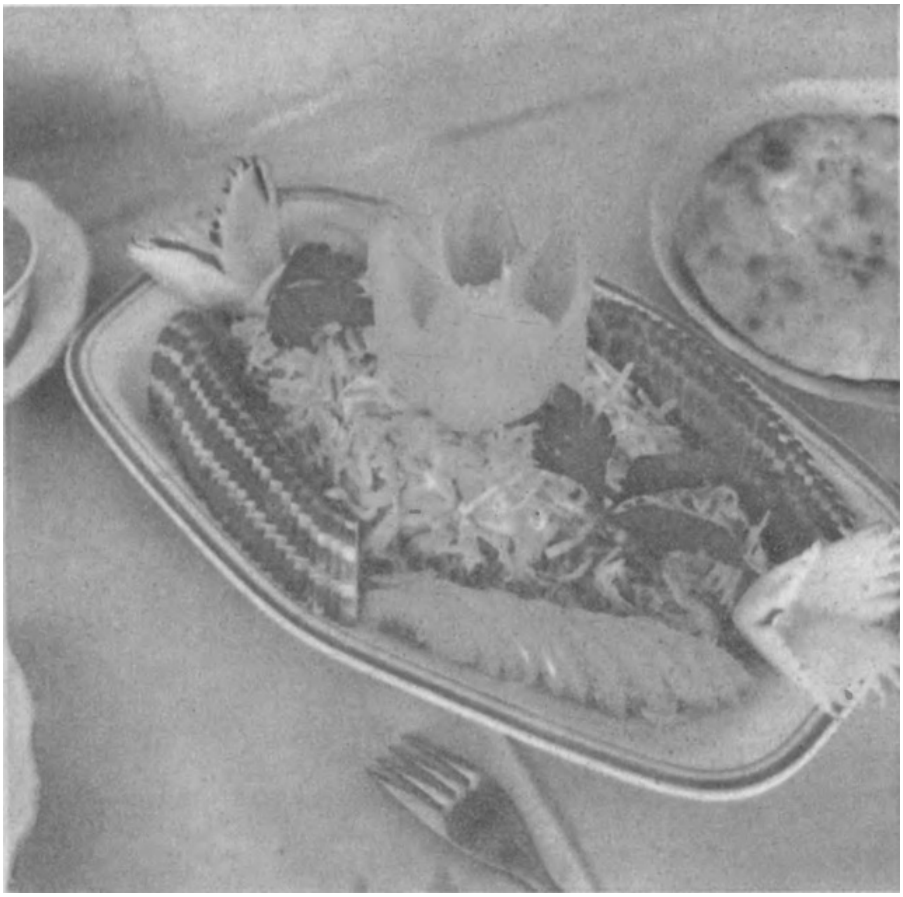
Подготовить курицу или молодого петушка, как для куриного бульона. Когда мясо сварится, в бульон вместе с солью и специями положить вымытые в холодной воде молодые листья и побеги виноградной лозы, мяты и щавеля, недозрелые ягоды клубники, зеленую алчу или урюк, грибы. Котел плотно закрыть крышкой и варить еще 20-25 минут. По готовности суп разлить в касы, заправить 1-2 ложками сметаны.

На 1 курицу или петушка - 100 г разных молодых листьев, 150 г недозрелых фруктов, 200 г грибов «сморчков», 1 чайная ложка черного перца, лавровый лист, 150 г сметаны. Соль - по вкусу.

КИФТА ШУРПА (СУП С КИФТОЙ)

Мякоть баранины мелко порубить тяпкой или пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, сваренный до полуготовности рис, соль, красный молотый перец, сырое яйцо. Полученную массу тщательно перемешать, разделать кифту в виде сарделек, опустить в кипящий бульон, добавить картофель и продолжать варку в течение 20 минут на слабом огне. В бульон можно положить вымоченный горох, нарезанную кубиками морковь, помидоры. Эти продукты должны быть положены раньше кифты. Готовый суп разлить в касы, положить по 1 кифте и подать к столу.

На 500 г мяса - 1 стакан риса, 1 яйцо, 2-3 головки репчатого лука, 200 г гороха, 2 помидора, 3-4 шт. картофеля, 1 чайная ложка красного перца. Соль - по вкусу.



ДОЛМА ШУРПА (СУП С ФАРШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ)

Мякоть баранины или говядины отделить от костей. Кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить варить. Из мякоти приготовить фарш. В фарш добавить лук, рис, петрушку, соль и специи, сырое яйцо, все хорошо перемешать.

Вымыть болгарский перец, срезать верхушки, очистить от семян (часть семян положить в фарш, часть - в бульон), нафаршировать его, опустить в кипящий бульон и варить на слабом огне 30-40 минут. Добавить лук, помидоры, морковь и картофель. Готовый суп посолить, разлить в касы и подать к столу вместе с долмой.

На 500 г мяса - 10-12 шт. болгарского перца, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, 2-3 головки репчатого лука, 2-3 картофеля, 2 моркови, 2-3 помидора, 1/2 пучка петрушки, 1/2 чайной ложки зиры. Соль - по вкусу.

КИЙМА ШУРПА (СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Отделить мякоть от костей. Кости поставить варить. В бульон опустить лук, морковь, картофель, чеснок, помидоры.

Мякоть порубить тяпкой, заправить солью, молотым черным или красным перцем, луком, взбить 1 яйцо. Полученную массу тщательно перемешать.

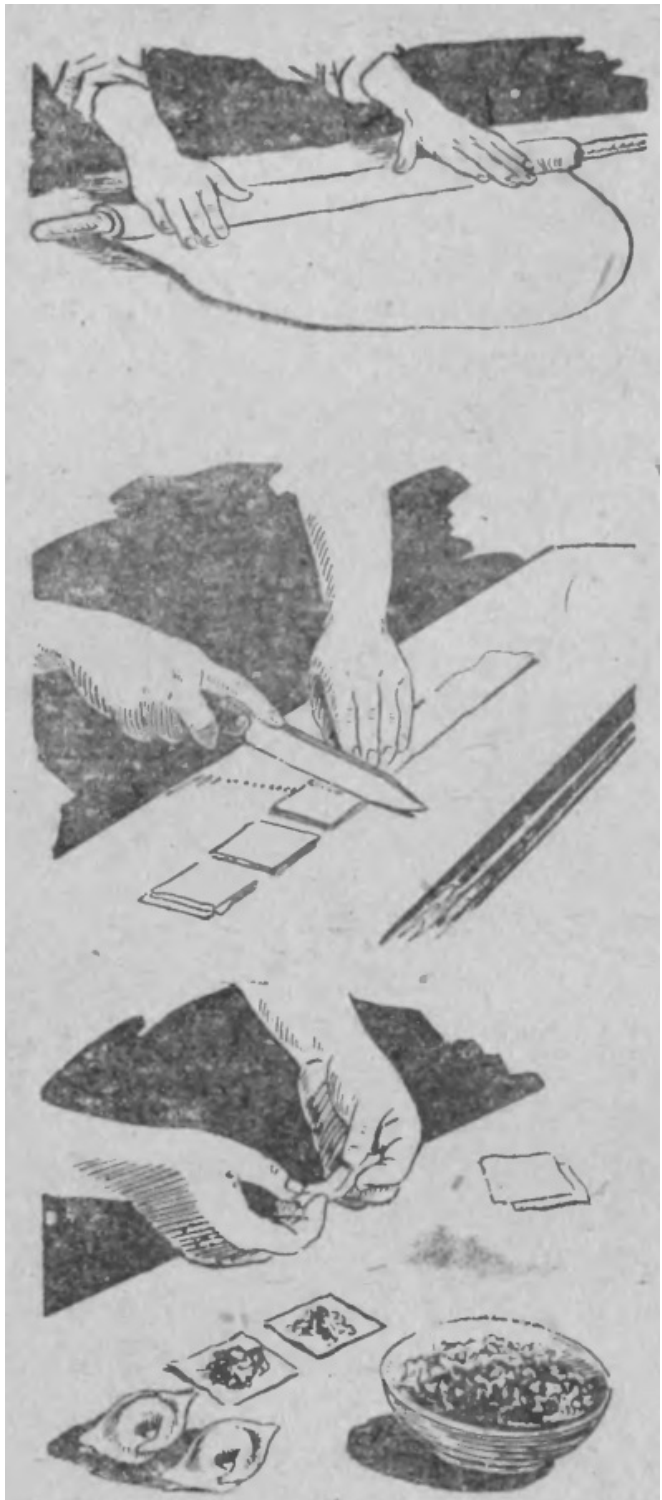
Из фарша сделать фрикадельки величиной с грецкий орех, опустить в кипящий бульон и варить при слабом кипении 20-25 минут. В суп вместе с фрикадельками можно положить и рис. Затем фрикадельки вынуть, разложить в касы по 6-8 штук и залить их бульоном, посыпать мелко нашинкованным луком.

На 500 г мяса - 1 яйцо, 1 стакан риса, 2-3 картофеля, 2 моркови, 2 головки чеснока, 2 головки репчатого лука, 3-4 помидора, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1/2 пучка зеленого лука. Соль - по вкусу.

ЧУЧБАРА ШУРПА (БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ) I

Из жирной мякоти баранины или говядины сделать фарш; положить соль, черный перец, нашинкованный лук, хорошо размешать.

Замесить довольно крутое тесто, раскатать его тонким слоем, нарезать квадратики размером 4х4 см. Чайной ложечкой разложить на квадратики приготовленный фарш и сделать пельмени, как показано на рисунке.



Приготовление пельменей.

Кости положить в кастрюлю вместе с луком, помидорами, солью и специями, залить водой и варить. Доведя бульон до кипения, опустить пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона, затем варить еще 3-4 минуты. Бульон вместе с пельменями разлить в касы, посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью кинзы и подать к столу.

На фарш: 300 г баранины, 200 г говядины, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка соли. На бульон: 2-3 головки лука, помидоров, лавровый лист, соль. На тесто: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли.

БОВАРТИ БАРАК (БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ) II

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, только фарш делается более жидкой консистенции. Для этого жирную баранину с луком два раза пропустить через мясорубку, добавить растворенную в теплой воде соль и сырое яйцо и тщательно перемешать. Крутое тесто готовить только на яйцах. Затем тесто раскатать и нарезать на квадратики размером 6х6 см. Пельмени варить в костном бульоне.

Для теста: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли. Для фарша: 400 г баранины, 2 яйца, 1 луковица средней величины, перец по вкусу, 1 чайная ложка соли, растворенная в 1/2 стакане теплой воды.

Для бульона: 1 кг костей и 2 л воды.

УГРА ОШИ (МЯСНОЙ СУП С ЛАПШОЙ)

Тесто для лапши приготовить так же, как для пельменей, тонко раскатать длинной скалкой, посыпать мукой, свернуть трубкой, сложить, как показано на рисунке, и нарезать лапшу толщиной 1-2 мм. Насыпать муки и разложить на ней лапшу для подсушки.

Нарезать мясо, разрубить кости и вместе с луком, помидорами и специями положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда мясо сварится, добавить морковь, нарезанную соломкой, картофель - кубиками, посолить и варить еще 10-15 минут. Затем опустить в бульон лапшу, предварительно стряхнув лапшу от муки, чтобы суп не стал мутным. Готовый суп разлить в касы, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Это блюдо можно приготовить и другим способом, заменив

кусочки мяса фрикадельками.

На тесто: 300 г муки, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

На бульон: 500 г мяса, 2-3 головки лука. 3-4 помидора, 2 моркови и картофеля, лавровый лист, черный перец, 1/2 пучка зелени кинзы. Соль - по вкусу.

ЛАПША С КУРИЦЕЙ

Освежеванную и очищенную тушку курицы нарезать на порционные куски и варить в течение 1 часа при медленном кипении. Образующуюся пену снимать, положить морковь, нарезанную соломкой, лук - кольцами и картофель - кубиками. Посолить, положить 1 лавровый лист и варить до смягчения моркови. Приготовить крутое тесто на яйцах, раскатать и нарезать тонкую лапшу и сварить в бульоне.

Готовый суп налить в касы, положить по одному куску мяса, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Для теста: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли. Для бульона: 500 г курятины, 2 моркови, 2-3 головки лука, 1 картофелину средней величины, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени укропа. Соль - по вкусу.

ХУЛ НОРИН (СУП НАРЫН)

Приготовить тесто, как на пельмени, раскатать толщиной в 3 мм. Нарезать ленточками шириной 3-4 см.

Приготовить бульон из мяса и казы: варить в течение 2 час. на слабом огне, затем охладить. В бульоне отварить тесто, проветрить, охладить, а чтобы не прилипало, смазать растительным маслом. Затем нарезать соломкой.

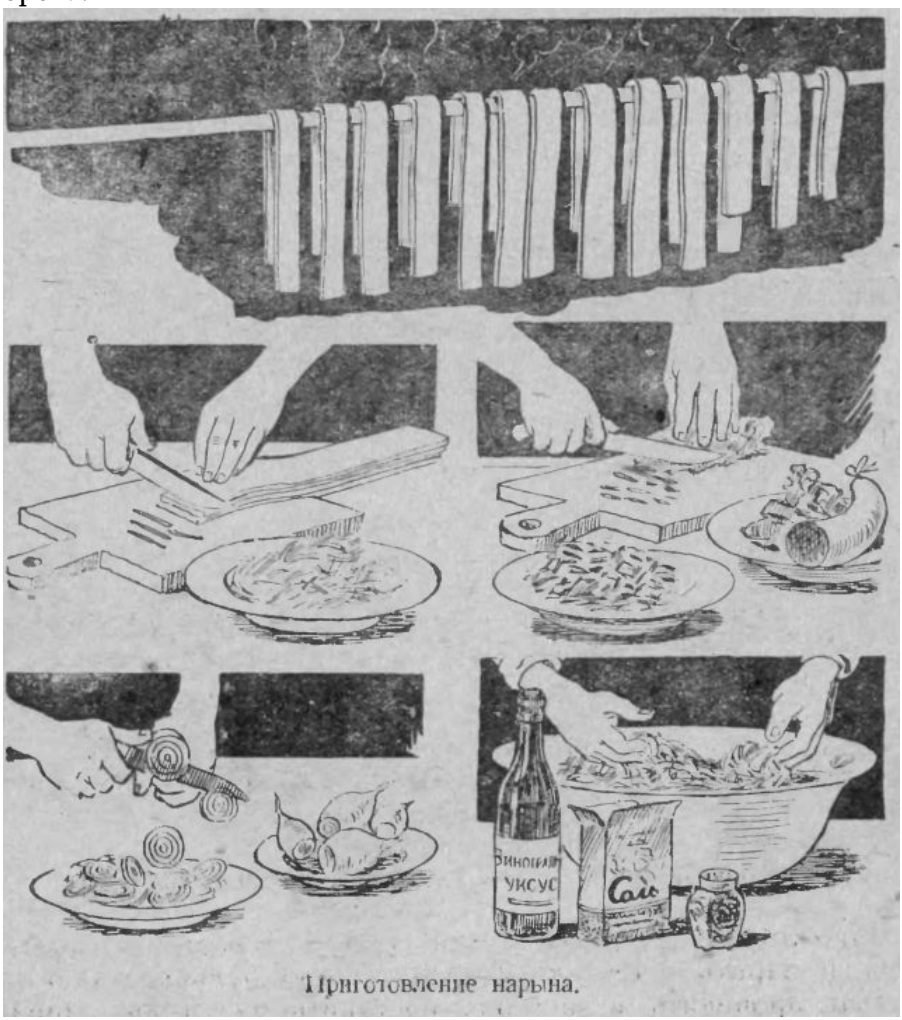
Мясо и казы также нарезать соломкой. Лук, нарезанный кольцами, посыпать черным молотым перцем и перемешать, после чего тщательно перемешать все продукты. Перед подачей на стол в каждую касу положить подготовленное тесто с мясом, залить кипящим бульонам, полить виноградным уксусом.

Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.

Для бульона: 300 г мяса, 300 г казы, 2 л воды, 2 головки лука, лавровый лист. Соль и черный перец - по вкусу.

МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Кусок жирной баранины или говядины пропустить через мясорубку или порубить тяпкой, сделать фрикадельки величиной с черешню, обвалять в муке. Кости положить в посуду, залить водой и варить добавив мелко нашинкованный лук, помидоры и морковь, нарезанную мелкими кубиками. Через 40-45 минут положить в суп рис и варить еще 20-25 минут. Одновременно можно опустить и картофель, нарезанный крупными кубиками. За 15-20 минут до готовности положить фрикадельки и убавить огонь. Вместе с рисом можно добавить немного замоченного гороха.



Приготовление нарына.

Готовый суп разлить в касы, посыпать рубленой зеленью кинзы и черным перцем. В отдельной посуде подать кислое молоко.

На 500 г мяса - 3-4 головки лука, 1 помидор, 2-3 моркови, 2 картофеля, 1,5 стакана риса, 1/2 стакана гороха, 1/2 чайной ложки зиры и барбариса, 1 стручок красного перца, 1/2 пучка

зелени кинзы, 1 чайная ложка черного перца, 1 пиала кислого молока. Соль - по вкусу.

ОЛЧАЛИ МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С СУШЕНОЙ АЛЧОЙ)

Приготовить фарш из баранины с добавлением лука, зиры, соли и перца. Сделать фрикадельки величиной с вишню.

Вымытую алчу положить в холодную воду и варить до полуготовности, снять образовавшуюся пену, положить фрикадельки, измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и вымытый рис, заправить солью, перцем и варить до смягчения риса.

Готовый суп подать в касах, посыпав рубленой зеленью кинзы.

На 500 г мяса - 3 головки лука, 200 г сушеной алчи, 2 картофеля, 1 стакан риса. Соль, перец и кинза - по вкусу.

ХАСИП ШУРПА (СУП С КОЛБАСОЙ ИЗ СБОЯ)

Приготовить колбасу как для «хасипа», положить в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне. Готовую колбасу вынуть и разделить на порции. Бульон процедить, добавить в него овощи, специи и варить еще 20-25 минут. В касы положить мелко нашинкованный лук, по 2 кусочка колбасы, налить бульон и подать на стол.

На 1 баранью или говяжью кишку - 300 г мякоти, 1 селезенка, 200 г легких, 1 почка, 100 г курдючного сала, 1 стакан риса, 2-3 головки лука. Соль, черный перец, зира - по вкусу.

ПОМИДОР ШУРПА (БУЛЬОН С ПОМИДОРАМИ)

Положить в кастрюлю кости, залить водой, поставить на огонь и варить в течение 2 часов. Когда бульон станет наваристым, процедить и еще раз поставить на огонь, заправить красным перцем, мелко нашинкованным луком, положить целые помидоры и картофель. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и варить 25-30 минут на слабом огне. По готовности супа вынуть помидоры, растереть их в отдельной посуде и положить понемногу в каждую касу, залив бульоном. Посыпать мелко нашинкованным зеленым луком и зеленью кинзы.

На 1 кг костей - 1 кг помидоров, 1 стручок красного перца, 3-4 головки лука, 3-4 картофеля, 1/2 пучка зеленого лука и зелени кинзы. Соль - по вкусу.

ПОСТДУМБА ШУРПА (СУП С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Мелко нарезать постдумбу, тщательно перемешать с луком и помидорами, положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь. Когда закипит бульон, положить морковь, нарезанную тонкими кружочками, картофель или репу, нарезанные крупными кубиками, лавровые листья и другие специи.

Суп разлить в касы и заправить мелко нашинкованным луком.

На 1 баранью постдумбу - 4-5 головок лука, 3-4 помидора, 2 моркови, 2 картофеля или репы. Соль и специи - по вкусу.

КУЗИКОРИН ШУРПА (СУП С ГРИБАМИ)

Грибы-сморчки перебрать, срезать корешки, очистить, три-четыре раза сменить холодную воду (через каждые 15 минут). Разрезать на мелкие кусочки, опустить в подсоленный кипяток и варить. Когда грибы размякнут, в бульон положить немного риса, нарезанный укроп, сливочное масло, растертые яйца.

На 500 г грибов - 1,5 стакана риса, 150 г топленого или сливочного масла, 2 яйца, 1 пучок укропа. Соль - по вкусу.

ГУЛКАРАМ ШУРПА (СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ)

Бульон следует варить из жирной мякоти и костей баранины или говядины. Добавить лук. Отделить от цветной капусты кочерыжки, обдать кипятком, морковь нарезать кубиками и все положить в бульон. Добавить в него картофель нарезанный кружочками, соль и красный перец. Убавить огонь и варить в течение 20 минут на слабом огне. Готовый суп разлить в касы, заправить мелко нарезанной зеленью кинзы и зеленым луком.

На 500 г мяса - 1 кг цветной капусты, 2 моркови, 3 картофеля, 1 головка лука, 1/2 пучка зеленого лука и зелени кинзы. Соль и специи - по вкусу.

СУПЫ С ПОДЖАРКОЙ

КАВУРМА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНИНЫ)

Баранье сало нарезать кубиками и перетопить. Снять шкварки. Мясо, нарезанное кусочками, поджарить до румяной корочки. Затем добавить нашинкованный тонкими кольцами лук, помидоры, жарить еще 7-10 минут. Перед тем, как налить воду в кастрюлю, положить нарезанный картофель, перемешать все содержимое несколько раз. После этого налить 2,5-3 литра воды, дать закипеть. Прежде чем закипит суп, добавить соль, 1 стручок красного перца, нарезанный укроп и кинзу. Чтобы придать супу аромат, можно положить 1-2 кислых яблока сорта «Симиренко», лавровый лист. Когда суп закипит, убавить огонь и доваривать его на слабом огне в течение 1 часа.

Готовый суп разлить в касы и подать с лепешками.

На 500 г баранины или говядины - 100 г сала, 500 г картофеля, 4 помидора или 2 ст. ложки томата, 3-4 головки лука, 1 стручок красного перца, 1 пучок укропа и кинзы, 1-2 яблока, соль, лавровый лист.

КАРАМ ШУРПА (СУП С КАПУСТОЙ)

Мясо обмыть и нарезать кусками. Растопить в кастрюле сало, положить мясо, обжарить до румяной корочки, добавить нашинкованный лук, пережарить, положить нарезанные помидоры, перемешать. Затем опустить нарезанную соломкой морковь, картофель, нарезанный кружочками; все это хорошо пережарить. Налить около 3 литров воды, добавить соль, красный перец, лавровый лист. Когда закипит, положить мелко нашинкованную капусту. Усилить огонь и варить 35-40 минут. Готовый суп разлить в касы, посыпать черным перцем и зеленью, подать к столу.

На 500 г мяса - 150 г сала, 2 головки лука 3-4 помидора или 2 ст. ложки томата, 2-3 моркови, 300 г картофеля, 300 г капусты, 1 стручок красного перца, 2-3 лавровых листика, 1 чайная ложка черного перца, 1/2 пучка укропа, кинзы или петрушки. Соль - по вкусу.

ХУПЛАМА

(ЗИМНИЙ СУП НА ТОМАТНОМ СОКЕ)

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить измельченный чеснок, тертую морковь и редьку, картофель нарезать мелкими кубиками, все перемешать.

В котле растопить бараний жир или топленое масло, обжарить лук, нарезанный кольцами. Затем положить мясо, овощной фарш и тушить, перемешивая капгиром. После этого налить воды, чтобы она покрыла содержимое котла, и продолжать варить на очень слабом огне. После смягчения продуктов залить их томатным соком, взбитым со сметаной.

Хупламу подать по полкасы или в пиалах.

500 г фарша, 250 г (1 шт.) редьки, 1 морковь, 300 г картофеля, 2-3 дольки чеснока, 150 г жира, 2-3 головки лука, 3 л томатного сока, 50 г сметаны. Соль и перец - по вкусу.

БАЛИК ШУРПА (СУП С РЫБОЙ)

Свежую речную рыбу (карп, сазан и др.) очистить, вымыть, мелкую оставить целиком, а крупную нарезать на порционные куски. Из мелкой рыбы (половины всего продукта) сварить бульон, процедить, а рыбу оставить. Положить в бульон остальную часть рыбы, очищенный целиком картофель, морковь, лук, лавровый лист и укроп. Заправить солью и перцем и варить на слабом огне, снимая пену. Перед подачей на стол положить в кастрюлю топленое масло.

На 1,5 кг рыбы - 50 г картофеля, 3-4 головки лука, 2 моркови, 2 пучка укропа, 2 лавровых листа, 10-15 горошин черного перца, 2 столовые ложки топленого масла. Соль - по вкусу.

ШОВУЛ ШУРПА (ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП)

Сварить мясной, костный или куриный бульон, снять пену, мясо, разрезанное на порционные куски, положить обратно в кастрюлю. Добавить в суп нарезанный кольцами лук и молодую картошку кружочками, взбить сырые яйца, заправить солью, перцем и варить до готовности. За 10 минут до подачи на стол в суп положить рубленый щавель.

500 г мяса (или курица, или кости), 300 г картофеля, 800 г щавеля, 2 яйца, 2 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

ДУМБИЛ ШУРПА
(СУП С КУКУРУЗНЫМИ ПОЧАТКАМИ)

Сильно раскалить бараний жир, поджарить нашинкованный лук, нарезанное мясо и помидоры, залить все водой. Пока закипит бульон, початки кукурузы молочной спелости очистить, разрезать каждый початок пополам, обмыть в холодной воде, положить в кипящий суп и варить в течение 1 часа. За 20 минут до готовности можно опустить и картофель. Посолить после того, как сварятся початки. По готовности их вынуть, разложить по 2 штуки в каждую касу, залить супом, посыпать мелко нашинкованным луком и подать к столу.

300 г мяса, 100 г сала, 6 кукурузных початков, 2 головки лука, 2-3 помидора, 2 картофеля. Соль и специи - по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА II
(СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ)

В раскаленное масло положить мясо, нарезанный лук, помидоры или томат, пережарить, добавить картофель, нарезанный соломкой, морковь, вермишель и жарить 5-7 минут. Затем добавить соль и специи, налить воды. Варить в течение 10-15 минут на слабом огне. При подаче к столу суп посыпать зеленым луком и кинзой.

500 г мяса, 100 г сала, 1 головка лука, 3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2-3 моркови, картофель, 200 г вермишели, 1-2 лавровых листика. Соль, красный перец - по вкусу.

ПИЁВА
(ЛУКОВЫЙ СУП)

Пережарить в раскаленном курдючном сале нарезанный лук, положить в кастрюлю нарезанные помидоры, мясо и жарить еще несколько минут. Затем залить водой и варить в течение 20-25 минут. В суп можно добавить красный перец и лавровый лист.

Готовый суп снять с огня и дать постоять 5-6 минут. Перед подачей на стол положить в касы по 4-5 кусочков черствой лепешки, залить супом.

300 г мяса, 150 г сала, 1 кг лука, 2 помидора, соль, специи.

МАСТАВА II
(СУП МЯСНОЙ РИСОВЫЙ)

Баранину и сало нарезать кубиками. Растопить сало, снять шкварки, положить мясо, пережарить, добавить лук и помидоры. Когда помидоры потушатся, положить нарезанные кубиками морковь и картофель и жарить их 5-6 минут. Затем залить водой и кипятить в течение 20 минут. В кипящий суп положить соль, специи и перебранный и вымытый рис; варить до готовности. После этого снять кастрюлю с огня, дать постоять 5-6 минут. Маставу разлить в касы, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, зеленым луком. Отдельно подать кислое молоко.

500 г мяса, 100 г сала, 2 моркови, 2 головки лука, 3-4 помидора, 3 картофеля, 300 г риса, соль и специи.

КАЙЛА МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С ЗЕЛЕНОЙ ЗАПРАВКОЙ)

В перекаленном масле спассировать лук, затем залить водой, процедить лук с жиром из бульона. В жир с луком положить сушеную молотую зелень (райхан, укроп, кинза, жамбил, мята), перемешать и отставить.

В кастрюлю с холодной водой положить горох, вымоченный в течение суток, и варить. По готовности гороха положить в суп вымытый рис и мясные фрикадельки, снять пену и варить до готовности.

Перед подачей на стол налить в касы, заправить приготовленной зеленой массой (по 1 ст. ложки на порцию), отдельно подать кислое молоко или же положить в каждую порцию по 1 ст. ложке.

На 500 г мяса - 150 жира, 4-5 головок лука, 0,5 стакана сушеной зелени, 1 стакан вымоченного гороха, 1,5 стакана риса. Соль, перец и кислое молоко - по вкусу.

УГРА-ЧУЧВАРА (СУП-ЛАПША С ПЕЛЬМЕНЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Подготовить тесто, как для лапши, тонко раскатать, разделить на две половины, из одной сделать лапшу, из другой нарезать квадратики размером 4х4 см.

Приготовленный фарш (как на пельмени) разделить на две части, из одной сделать пельмени, из другой - скатать фрикадельки, величиной с черешню. В сильно разогретом масле пережарить лук, помидоры или томат. Затем положить картофель, нарезанный кубиками, и жарить еще 5 минут. После этого в кастрюлю налить воды. Когда закипит бульон, добавить соль, специи, убавить огонь, положить сначала готовые пельмени,

а потом фрикадельки. Через 5-6 минут положить лапшу. Если кипящий суп переливается через край кастрюли, необходимо побрызгать холодной водой. По готовности разлить суп в касы, посыпать нарезанной кинзой, черным молотым перцем.

На поджарку: 100 г сала, 2 головки лука, 2-3 помидора или 2 ст. ложки томата. На фарш: 500 г мяса, 2 головки лука, 1 яйцо,

1 ст. ложка топленого масла, соль. На тесто: 500 г муки, 1/2 стакана воды, 3 яйца, 1/2 чайной ложки соли.

МАНЧИЗА I (СУП С КЛЕЦКАМИ)

Приготовить тесто, как для лапши, раскатать его толщиной 2 мм, разрезать полосками шириной 2 см, пересыпать мукой; сложить полоски друг на друга и нарезать уголками.

Клецки можно приготовить и другим способом: от раскатанного теста отделять небольшие кусочки и опускать в кипящий бульон.

Отдельно пережарить в раскаленном масле мясо, лук. Затем положить в кастрюлю помидоры, а также нарезанные кубиками картофель и соломкой морковь. Все перемешать и жарить в течение 10 минут. Добавить соль, специи, влить воду. В кипящий бульон опустить клецки и дать закипеть.

Готовый суп разлить в касы и тотчас же подать на стол, иначе он загустеет.

На поджарку: 500 г мяса, 100 г жира, 2 головки лука, 2-3 помидора, 2 картофеля, 2-3 моркови, соль, красный молотый перец, лавровый лист. На тесто: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, щепотка соли.

МАНЧИЗА II (СУП С «РОЖКАМИ»)

Это блюдо готовится так же, как суп с клецками. Только вместо клецек в суп кладут макаронные рожки или ушки.

300 г мяса, 100 г жира, 2 головки лука, 2-3 помидора, 2 картофеля, 2-3 мелкой моркови, красный молотый перец, лавровый лист, 250-300 г рожек или ушек.

АТАЛА (МУЧНОЙ СУП)

Взять чашку муки, налить холодной воды и развести до

густоты жидкой сметаны. Хорошенько размешать, чтобы не образовались комочки.

В кастрюлю положить баранье сало или топленое масло, разогреть его, добавить лук и пережарить. Затем влить 1 стакан воды, дать закипеть, добавить разведенную муку. Варить, помешивая шумовкой, чтобы мука не прилипла ко дну кастрюли.

Если это блюдо готовится на бараньем сале, шкварки не следует снимать.

Есть и другой способ приготовления этого кушанья: лук и муку пережарить на топленом масле, затем залить водой.

500 г муки, 200 г топленого масла или курдючного сала, 2-3 головки лука. Соль - по вкусу.

УМАЧ ОШИ (СУП ИЗ ЗАТЕРТОЙ МУКИ)

Положить в миску муку, влить полстакана подсоленной воды, мешая, растереть муку между ладонями до образования комочков теста величиной с маш или горох. Разложить натертое тесто на салфетке, посыпать мукой.

Баранье сало и мясо нарезать мелкими кусочками.

Растопить в кастрюле сало, затем положить мясо, мелко нашинкованный лук, жарить пока не зарумянится. После этого налить воды, посолить, заправить специями и кипятить. Через 7-8 мин. положить подготовленное тесто.

250 г муки, 500 г мяса, 150 г сала, 2-3 головки лука, 1 стручок красного перца, лавровый лист и соль.

ГУДЖА ОШИ (СУП ИЗ БЕЛОЙ ДЖУГАРЫ С МЯСОМ)

Джугару толочь в ступе, смачивая водой, пока не отделится шелуха. Затем ее промыть в холодной воде и замочить.

Для этого супа хорошо использовать имеющиеся в продаже полуфабрикаты.

Растопить в кастрюле сало, обжарить в нем фарш или мелко нарезанное мясо и лук, положить специи, налить воды, дать закипеть. Затем засыпать джугару и варить 40-45 минут. Когда джугара будет готова наполовину, добавить нарезанный кубиками картофель или репу, варить еще в течение 20 минут. Суп посолить перед подачей к столу.

Готовый суп снять с огня, дать постоять 5-6 минут, после этого разлить в касы, посыпать мелко нарезанной кинзой или райханом.

500 г мяса, 300 г джугары, 100 г сала, 2 головки лука, 2 картофеля или 2-3 репы, 1/2 пучка зелени кинзы или веточку райхана, 1 стручок красного перца. Соль - по вкусу.

МАШХУРДА (МЯСНОЙ СУП С МАШЕМ И РИСОМ)

Пережарить в раскаленном масле нарезанные кусочками мясо пли постдумбу, лук, помидоры, а также морковь, нарезанную соломкой. Затем налить воды, добавить специи. Если используется постдумба, сало можно положить в меньшем количестве. Пока не закипела вода, засыпать перебранный, промытый маш и варить на слабом огне до тех пор, пока зерна не разварятся, затем положить вымытый рис и варить еще 20-25 минут. Посолить только после того, как сварится маш.

Готовый суп снять с огня, дать немного постоять не открывая крышки, затем разлить в касы, посыпать черным перцем и мелко нашинкованной кинзой, зеленым луком, райханом или укропом.

300 г мяса, 100 г масла, 1,5 стакана риса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 1 морковь, 2-3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, барбарис, а также 1/2 пучка кинзы, зеленого лука, райхана или укропа. Соль - по вкусу.

МАШ КОВАК (СУП С МАШЕМ И ТЫКВОЙ)

Сильно разогреть масло, поджарить лук, налить воды. Не доводя до кипения, положить в кастрюлю вымытый маш, а когда зерна маша разварятся, посолить суп. Затем добавить очищенную и нарезанную крупными кубиками тыкву сорта «дастор» или «чилим». Варить еще 25 минут под закрытой крышкой.

По готовности снять суп с огня, дать немного постоять, затем разлить в касы, посыпать красным молотым перцем и мелко нашинкованной кинзой.

150 г масла, 2 стакана маша, 2-3 головки лука, 600 г тыквы, красный перец и 1/2 пучка кинзы, соль.

МАШ АТАЛА (СУП С МАШЕМ И МУКОЙ)

В раскаленном масле пережарить лук, затем положить мясной фарш и морковь, нарезанную на мелкие кубики, хорошо обжарить. После этого налить в кастрюлю воды, добавить

вымытый перебранный маш, дать закипеть. Когда маш разварится, суп заправить солью и специями.

В другой посуде в небольшом количестве топленого масла пережарить муку и положить ее в суп, довести до готовности. Суп разлить в касы и посыпать кинзой.

500 г мяса, 50 г масла (лучше баранье сало), 1,5 стакана маша, 1 стакан муки, 1 ст. ложка топленого масла (для поджарки муки), 2 головки лука, 1 морковь, 1/2 пучка кинзы. Соль и специи - по вкусу.

МАШ УГРА (СУП С МАШЕМ И ЛАПШОЙ)

Сильно разогреть масло, обжарить сначала лук, затем мелко нарезанное мясо. Положить картофель, нарезанный кубиками, и морковь, нашинкованную соломкой. Все это еще раз пережарить. Затем налить воды и всыпать промытый маш. Продолжать варить на слабом огне. После готовности добавить мелко нарезанную лапшу и продолжать варку. Соль и специи кладут перед самой подачей на стол.

При подаче суп посыпать зеленью кинзы или райхана.

300 г мяса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 2 картофеля и 1 морковь, 1 пучок кинзы и райхана. Соль и специи - по вкусу. На лапшу: 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, щепотка соли.

МОШОВА (СУП С МАШЕМ, ПРОСТОЙ)

Хорошенько перебрать и промыть маш, положить в кастрюлю С холодной водой и варить до растрескивания шелухи.

В другой посуде перетопить масло, обжарить лук, мясной фарш с томатной пастой. Заправить солью, перцем, все это перемешать с готовым машем. Налить в касы, посыпать рубленной зеленью и подать на стол с кислым молоком.

3 стакана маша, 2 головки лука, 2 чайные ложки томатной пасты, 200 г мясного фарша, 100 г жира. Соль и перец - по вкусу.

СОК ОШИ (СУП С ПШЕНОМ)

Пшено положить в разогретый котел и, помешивая шумовкой, поджарить, затем дать остыть и промыть два-три раза в холодной воде. В раскаленном масле поджарить мясо, нарезанное мелкими

кусочками, лук, морковь и картофель. Налить воды, дать закипеть, насыпать подготовленное пшено и варить в течение 15-20 минут.

Суп разлить в касы, посыпать красным молотым перцем. Перед самой подачей к столу посолить.

500 г мяса, 150 г масла, 2 головки лука, 1-2 моркови, 3 картофеля, 1,5 стакана пшенной крупы. Соль и перец - по вкусу.

ЁРМА (МЯСНОЙ СУП С ДРОБЛЕНОЙ ПШЕНИЦЕЙ)

Пшеницу толочь в ступе, смачивая водой, пока не отделится шелуха. Затем просеять и еще раз протолочь так, чтобы каждое зерно разделить на две-три части, просеять повторно. Лучше всего использовать пшеничную крупу фабричного производства.

Нагреть в кастрюле масло, пережарить в нем мелко нарезанное мясо и лук, налить воды. Можно положить стручок красного перца.

Когда закипит вода, засыпать дробленую пшеницу и варить 1 час.

Готовый пшеничный суп разлить в касы. Кислое молоко подать отдельно.

500 г мяса, 100 г жира, 300 г дробленой пшеницы, 2-3 головки лука, 1 стручок красного перца, соль.

ЛОВИЯ ОШИ (МЯСНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ)

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук нашинковать, морковь нарезать соломкой. Все это пережарить в раскаленном жире с помидорами или томатом. Затем налить в кастрюлю воды,

фасоль перебрать и тщательно промыть. Когда закипит вода, засыпать фасоль и варить 25-45 минут. Можно добавить немного риса. Солить суп следует перед самой подачей. Снять суп с огня, дать постоять под крышкой. Затем разлить в касы, посыпать укропом, райханом или зеленью кинзы, а также черным молотым перцем.

300 г мяса, 100 г жира, 2 головки лука, 2 моркови, 1 стакан фасоли, 1/2 стакана риса, 2-3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1/2 пучка укропа, райхана или кинзы, по щепотке черного перца в каждую касу. Соль - по вкусу.

СУПЫ С ПРЕСНЫМ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ

ШИРХУРДА (МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП)

Перебранный рис промыть 3-4 раза в холодной воде, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить, добавив немного соли. Сварить рис до полуготовности, затем вылить из кастрюли всю воду, налить молока и варить в течение 8-10 минут на слабом огне.

Молочный суп разлить в касы, заправить топленым маслом (по 1 чайной ложке в каждую касу) и подать к столу.

1,5 стакана риса, 2,5-3 л молока, 1/2 чайной ложки соли, 30 г топленого масла.

ШИРКОВАК (МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ)

Очистить тыкву сорта «дастор», «чилим» или «витаминный», нарезать крупными кубиками, промыть, положить в кастрюлю вместе с перебранным вымытым рисом, залить водой. Посолить и сварить до полуготовности. Налить молоко, после закипания варить еще 8-10 минут. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой, дать отстояться 15-20 минут.

На 400 г тыквы - 1 стакан риса, 3 л молока, 1 чайная ложка соли.

СУТЛИ ГУДЖА (МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ БЕЛОЙ ДЖУГАРЫ)

Джугару растолочь как для супа гуджа оши (см. рецепт на стр. 76), очистить, промыть и положить в котел. Налить воды и варить на слабом огне 30-35 минут. После этого половником слить всю воду из котла, а джугару залить молоком. Одновременно положить соль, тыкву, нарезанную кубиками, и варить еще 20-25 минут на слабом огне.

На 200 г джугары - 300 г тыквы, 3 л молока. Соль - по вкусу.

БУГДОЙ ГУДЖА (СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЦЕЙ)

Это блюдо готовится точно так же, как молочный суп с

джугарой, только без тыквы и вместо джугары употребляется толченая пшеница или пшеничная крупа.

На 400 г пшеницы - 2,5 л молока. Соль - по вкусу.

СУТЛИ ДУМБИЛ (КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ, СВАРЕННЫЕ В МОЛОКЕ)

Очищенные кукурузные початки молочно-восковой спелости положить в кастрюлю с водой и варить 30-35 минут. Когда початки сварятся, положить их на 10-15 минут в присоленную воду. При помощи ножа отделить от початков зерна, положить их в кипящее молоко и варить до готовности. Готовый суп подать к столу, добавив в каждую порцию по 1 чайной ложке топленого масла.

На 6-8 шт. кукурузных початков - 3 л молока, 100 г топленого масла.

СУТЛИ АТАЛА (МУЧНОЙ СУП НА МОЛОКЕ)

Пшеничную муку развести в воде до густоты сметаны. Разогреть в кастрюле топленое масло, вылить подготовленную массу, добавить молоко, помешивая, довести до кипения. Готовый суп разлить в касы, в каждую касу добавить по 1 чайной ложке сливочного масла и по щепотке ванилина.

На 300 г муки - 2 л молока, 100 г топленого и 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка ванилина.

СУТЛИ УМОЧ ОШИ (ЗАТИРУХА НА МОЛОКЕ)

Растворить полчайной ложки соли в полстакане воды, влить в чашку с мукой, перемешать, растирая между ладонями, сделать затируху - комочки величиной с рис, или пшеницу. Полуфабрикат варить в кипящем, слегка подсоленном молоке. Перед подачей на стол налить суп в касы, дать остыть в течение 10 минут.

На 250 г муки - 0,5 стакана соленого раствора, 1,5 л молока.

МИНЧОК АТАЛА (МУЧНОЙ СУП НА МОЛОКЕ С ПЛОВОМ)

Пшеничную муку развести в молоке и, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки, варить на слабом огне. Во время

кипения в котел положить часть вчерашнего плова и продолжать варку, постоянно помешивая.

На 200 г муки - 2,5 л молока, 1 стакан отварного риса. Соль - по вкусу.

СУТЛИ МАШХУРДА (МОЛОЧНЫЙ СУП С МАШЕМ И РИСОМ)

Перебрать и промыть отдельно маш и рис. В кастрюлю положить сначала маш и варить, пока не разварится, затем всыпать рис, добавить пресного молока и варить еще 18-20 минут при слабом кипении. После этого посолить, перемешать, снять с огня, дать отстояться 5 минут под крышкой.

Готовый суп разлить в касы и подать к столу. Отдельно подать сливочное масло.

На 200 г маша - 150 г риса, 2,5 л молока, 50 г сливочного масла. Соль - по вкусу.

СУТЛИ УГРА ОШИ (МОЛОЧНАЯ ЛАПША)

Приготовить тесто и нарезать лапшу. В кастрюлю налить молоко, добавить соль, довести до кипения; опустить в кипящее молоко лапшу. Когда лапша всплывет, снять кастрюлю с огня, дать постоять, не снимая крышки, 5-6 минут. Затем разлить в касы. При подаче на стол можно положить в каждую касу по 1 чайной ложке топленого или сливочного масла.

На тесто: 300 г муки, 2 яйца, щепотку соли (соль растворить в одной ложке воды). На суп: 2,5 л молока, 50 г топленого масла. Соль - по вкусу.

СУТЛИ МАКАРОН ОШИ (МОЛОЧНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ)

Это блюдо готовится как молочная лапша. Только вместо лапши употребляют макароны или вермишель.

На 300 г макарон или вермишели - 2,5-3 л молока. Соль - по вкусу.

СУТЛИ СОК ОШИ (МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕНОМ)

Готовится так же, как ширхурда (см. рецепт на стр. 79),

только вместо риса кладется пшено.

На 1,5 стакана пшена - 2,5-3 л молока, 1/2 чайной ложки соли.

ОГИЗ ОШИ (СУП С МОЛОЗИВОМ)

Растопить курдючное сало и пережарить в нем лук. Налить в кастрюлю немного воды, положить рисовую сечку и варить, затем добавить молозиво. Когда молозиво свернется в крупные хлопья, снять с огня. Заправить солью с седаной (чернушкой).

Готовый суп разлить в касы, подать на стол. Эго блюдо можно оставить на сутки для сгущения и употреблять в холодном виде.

На 2 л молозива - полстакана сечки, 50 г курдючного сала, 2 головки лука, 1 чайная ложка чернушки. Соль - по вкусу.

КАТЫКЛИ ХУРДА (РИСОВЫЙ СУП С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Мелко нарезать лук, помидоры, мясо. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь, репу, картофель. Перебрать и промыть рис или сечку. Все продукты положить в кастрюлю, посолить, заправить специями, хорошо перемешать, накрыть крышкой и дать отстояться 5-10 минут. После этого залить водой и варить на слабом огне 30-35 минут.

По готовности снять кастрюлю с огня, дать отстояться примерно 10 минут. Когда суп немного остынет, заправить разведенным кислым молоком и зеленью, перемешать, разлить в касы.

300 г мяса, 300 г риса или сечки, 2 головки лука, 1-2 помидора, 2 моркови, 1 картофель и репу, 1 пучок кинзы или райхана, 1 чайная ложка зиры, 2 пиалы кислого молока. Красный молотый перец, соль - по вкусу.

КАТЫКЛИ ГУДЖА ОШИ (МЯСНОЙ СУП ИЗ ДЖУГАРЫ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Подготовить белую джугару, как для супа «гуджа оши». Поджарить лук, налить в кастрюлю воды, дать закипеть. Потом засыпать приготовленную джугару и варить на слабом огне 1 час. Когда сварится джугара, добавить рубленое мясо, репу и морковь, нарезанные мелкими кубиками. Варить еще около 20 минут.

Затем снять с огня, размешать суп половником, дать немного

остыть, заправить кислом молоком или разведенной до густоты сметаны сузьмой, разлить в касы, посыпать мелко нарезанный джамбил, райхан или кинзу и подать на стол.

500 г мяса, 2-3 головки лука, 500 г джугары, 100 г сала, 1 каса кислого молока или 500 г сузьмы, 1 веточка джамбила или райхан, пучка кинзы. Соль и красный молотый перец - по вкусу.

КАТЫКЛИ МАШХУРДА (СУП С МАШЕМ, РИСОМ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

В кастрюлю налить воды. Положить мясо или постдумбу, нарезанные небольшими ломтиками, лук, нашинкованный кольцами, и морковь, нарезанную мелкими кубиками; дать закипеть.

Затем добавить перебранный и промытый маш и варить на слабом огне до готовности. После этого положить перебранный и вымытый рис и варить еще 20-25 минут на слабом огне. Солить суп только после того, как сварится маш.

Готовый суп сиять с огня, дать немного постоять под закрытой крышкой. Когда суп отстоится, заправить его кислым молоком пли разведенной сузьмой и перемешать. Разлить в касы, посыпать черным молотым перцем, мелко нашинкованной кинзой или зеленым луком п подать на стол.

500 г мяса, 1,5 стакана риса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 1-2 моркови, 1/2 пучка кинзы и зеленого лука. Соль и черный молотый перец - по вкусу, 1 каса кислого молока или 500 г сузьмы.

КАТЫКЛИ ШОЛГОМ ХУРДА (СУП С РЕПОЙ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Очищенную и вымытую репу и морковь нарезать на кубики, нашинковать лук, положить в котел или кастрюлю, залить водой и варить. Затем положить промытый рис, соль и специи, варить еще 15-20 минут. Готовый суп снять с огня, дать отстояться, заправить кислым молоком, разлить в касы. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

1 кг репы, 2 красные моркови, 2 головки лука, 1 стакан риса, 1/2 пучка зелени, 1 каса кислого молока. Соль, красный перец - по вкусу.

КУРТОВА (СУП ИЗ КУРТА [5] С ТОПЛЕНЫМ МАСЛОМ)

Курт растолочь, протереть через сито, залить горячей водой, растереть деревянной ложкой до густоты сметаны.

Эту массу вылить в кастрюлю, вскипятить, добавить топленое масло.

При подаче на стол в суп можно накрошить лепешек.

1 кг курта, 1,5 л горячей воды, 400 г топленого масла, по 1 лепешке в каждую касу.

Ввиду того что курт соленый, суп не заправлять солью и специями.

ЧАЛОП (ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА С ЗЕЛЕНЬЮ)

Кислое молоко развести охлажденной кипяченой водой, заправить солью и красным молотым перцем. Мелко накрошить свежие огурцы, редиску, очень мелко нашинковать зеленый лук, кинзу, укроп, райхан. Вес это положить в разведенное кислое молоко, перемешать. Затем разлить в касы, охладить в холодильнике пли в каждую касу опустить по кусочку пищевого льда.

В самые жаркие дни этот суп способствует возбуждению аппетита и утоляет жажду.

На 1,5 касы кислого молока - 2 л воды, 2 огурца, 1 пучок редиски, 1/2 пучка зеленого лука, кинзы, укропа, 1 веточка райхана. Соль и красный перец - по вкусу.

ШОПИРМА (МУЧНОЙ СУП, ОХЛАЖДЕННЫЙ)

Это кушанье готовится как атала (см. рецепт на стр. 75.) Готовый суп снять с огня, охладить, помешивая половником несколько минут. Затем, продолжая помешивать, добавить кислое молоко. При подаче на стол разлить в касы и посыпать кинзой.

На 500 г муки - 200 г топленого масла или курдючного сала, 2-3 головки лука, 1 каса кислого молока. 1/2 пучка кинзы. Соль - по вкусу.

КАКУРУМ (ГОРЯЧЕЕ ПИТЬЕ ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА)

Перемешать кислое молоко с мелко нашинкованным луком, заправить солью и красным молотым перцем, положить в посуду и постепенно вливать крутой кипяток. Размешать, разлить в

пиалы, накрошить лепешек и подать к столу.

На 1 касу кислого молока - 1,5 л кипятка, 2-3 головки лука, 2 чайные ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка соли, по пол-лепешки в каждую пиалу.

КАЙМОК ШУРПА (СУП ИЗ СМЕТАНЫ)

В горячую металлическую посуду налить сметаны, перемешать ее шумовкой, добавить мелко нашинкованный лук. Варить до тех пор, пока лук не станет мягким. Затем налить воды и дать закипеть. После этого положить початки кукурузы молочной спелости, разделенные пополам, и нарезанную кубиками тыкву; варить еще 30-35 минут на слабом огне. Перед подачей суп заправить солью. К супу подать патыр.

На 400 г сметаны - 2 головки лука, 6 шт. кукурузных початков, 300 г тыквы. Соль - по вкусу.

СИХМОН (СУП С МАШЕМ И УМАЧОМ)

Очищенный и промытый в холодной воде маш положить в кастрюлю, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда зерна разварятся, всыпать умач.

Для умача приготовить из кукурузной муки крутое тесто и пропустить его через мясорубку со снятым ножом.

По готовности супа положить соль и красный молотый перец, дать отстояться, заправить кислым молоком, хорошо размешать При подаче на стол в каждую касу добавить по чайной ложке топленого масла.

На 1,5 стакана маша и 1 стакан белой кукурузной муки - 1 каса (1 л) кислого молока, 50 г топленого масла. Соль и специи - по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Нельзя добавлять в суп воду и соль по частям. От этого суп делается невкусным.

*

Готовые блюда необходимо сразу же подавать на стол, так как в свежеприготовленных блюдах сохраняются аромат и вкус.

*

Не рекомендуется подогревать молочные супы и супы, заправленные кислым молоком. Такие супы лучше употреблять в холодном виде.

*

Нельзя замачивать в горячей воде горох, маш, фасоль и другие бобовые, потому что входящий в их состав белок свертывается.

*

Соль, красный молотый перец и другие специи следует класть в суп перед самой его готовностью. В блюда из маша, гороха, фасоли соль также кладут перед самой готовностью.

*

Бульон должен кипеть на слабом огне. От сильного кипения он делается мутным.

*

При подогревании супа нельзя допускать сильного кипения, так как он густеет, а продукты, находящиеся в нем (картофель, макароны), разваривaются. Портятся вид и вкус супа.

*

В овощах, сваренных в подсоленной воде, больше сохраняются полезные вещества.

*

Блюда, приготовленные с добавлением кислого или пресного молока, сметаны, томата, уксуса помидоров, лука, нельзя долго хранить на холоде, потому что они быстро прокисают.

*

Фасоль, маш, горох и другие бобовые надо положить в холодную воду и кипятить на слабом огне. Рис, сечку, макароны, вермишель, лапшу и другие мучные продукты необходимо варить в кипящей воде.

*

Мясо не испортится в течение двух-трех дней, если его пересыпать солью и нарезанным луком, и положить в глиняную посуду. Мясо можно также завернуть в мокрое полотенце

положить в небольшой глиняный горшок, а горшок поместить в кастрюлю с соленой водой. Другой способ: небольшое количество мяса необходимо завернуть в пергаментную бумагу, затем в полотенце, намоченное в уксусе, и положить на сквозняк.

*

Мясо следует мыть в воде, температура которой не превышает 25-30 градусов. В такой воде мясо хорошо промывается, а жир не плавится.

*

Иногда свежее мясо курицы, утки, гуся и другой домашней птицы имеет специфический запах. Поэтому перед тем как заколоть птицу, необходимо в течение 5-7 дней кормить кормом, обогащенным витаминами.

*

Домашнюю птицу, дичь и рыбу необходимо потрошить осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь. В случае, если пузырь прорвется и на мясе появятся желтые пятна, надо тщательно промыть холодной водой это место и натереть солью. В противном случае вареное мясо будет горьким.

*

Не рекомендуется пробовать на вкус сырой фарш, так как в нем могут быть различные болезнетворные микробы.

*

Чтобы фарш был посолен в меру, на 1 кг следует сделать рассол из 1 ст. ложки соли.

О ПЕРЕКАЛИВАНИИ МАСЛА

Перекаливание масла является одной из особенностей узбекской кулинарии.

Чтобы правильно перекалить хлопковое или другое растительное масло, необходимо прежде всего хорошо накалить котел, затем налить масло. В процессе перекаливания вначале появляется дым темноватого цвета, который постепенно переходит в белый. Затем масло начинает кипеть (если масло джигирное, кунжутное, то пена, образовавшаяся на поверхности масла, постепенно исчезает), но оно еще не перекалилось. Если в него положить лук, оно сильно шипит, соль, брошенная в котел, не лопается и не разлетается. Из перекаленного масла понемногу выделяется беловатый дым. При этом брошенная в котел крупная соль разлетается - «стреляет».

Брошенные в масло луковица или морковь, сухарик или небольшая ивовая веточка, свернутая венчиком, нейтрализуют горькие вещества, имеющиеся в масле. Перекаленное таким образом масло способствует улучшению вкуса приготовляемого блюда.

Иногда, чтобы узнать готовность масла, в него брызгают несколько капель воды. Однако это очень опасно, так как масло может вспыхнуть. В случае сильного перекаливания масло может вспыхнуть даже без брызг воды. Тогда котел необходимо плотно закрыть крышкой, чтобы в него не проникал воздух. В горящее масло можно бросить нашинкованную морковь, посыпать муки. Хотя мука и тушит пламя, но, обгорая, портит цвет масла. Растительное масло хорошо перекалится, если держать его подольше над умеренным огнем и время от времени помешивать шумовкой.

После снятия шкварок растопленное сало необходимо кипятить еще 5-7 минут на слабом огне. Это способствует уничтожению специфического запаха.

Комбинированное масло. В нашей кулинарии не используют отдельно говяжье, козье, конское сало, так как кушанья, приготовленные на этих жирах, застывают во рту и на посуде. Если же эти жиры комбинировать с растительным маслом, они становятся очень вкусными. Для комбинации берут в равных количествах (из расчета 1 кг на 1 кг) растительный и животный жиры. Растительное масло перекаливают обычным способом, затем его смешивают с отдельно перетопленным животным жиром.

Возможны следующие комбинации: 1) льняное масло с

говяжьим салом, 2) хлопковое масло с конским салом, 3) кунжутное масло с козьим салом, 4) хлопковое масло с говяжьим салом, 5) льняное масло с конским салом, 6) хлопковое масло с козьим салом, 7) хлопковое масло с бараньим салом, 8) подсолнечное масло с говяжьим салом, 9) кунжутное масло с костным жиром, 10) ореховое масло с хлопковым, 11) хлопковое масло с птичьим жиром и т. д.

Выпускаемые пищевой промышленностью комбинированные жиры, хотя и высококачественны, но, например, для приготовления плова не пригодны. Плов, приготовленный на таких жирах, получается невкусным. Они используются для приготовления супов, при поджарке овощей, картофеля, мяса, мучных изделий и т. д.

Топленое и сливочное масло в растопленном виде редко применяются для приготовления пищи. Если кушанье все же готовится на таком масле, то его не следует долго перекаливать, так как содержащиеся в масле полезные вещества быстро перегорают.

Самой удобной посудой для перекаливания растительного и животного жира является чугунный котел. Нельзя перекаливать масло в эмалированной или очень тонкой алюминиевой посуде, так как эмаль потрескается, а алюминиевая посуда почернеет.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

При мытье грязной посуды в воду следует насыпать немного соли.

*

Если в кухонный шкаф поставить сосуд с древесными опилками, они будут поглощать все посторонние запахи и предохранят продукты от быстрой порчи. Опилки следует менять 1 раз в сутки.

*

Жир при накаливании не разбрызгивается, если в котел бросить немного соли.

*

Нельзя хранить масло в медной посуде - оно быстро портится.

*

Если фаянсовую посуду часто мыть в горячей воде, фаянс потрескается, испортится его цвет.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для приготовления вторых блюд широко используются рис, горох, маш, пшеница, кукуруза, пшено, фасоль и др.; мука, вермишель, макароны; из овощей - картофель, морковь, лук, помидоры, тыква, редька, репа; из фруктов - яблоки, айва, урюк, слива, различные специи и зелень; все части мяса, дичь, рыба, яйца, молоко, а также жиры - растительные и животные.

Способ приготовления вторых блюд разнообразен - их можно приготовить, поджарив и отварив продукты. Иногда их готовят на пару или тушат.

Классификация блюд дана в книге не по способу их приготовления, а по разновидности самих кушаний. Значительное место среди них занимают пловы.

Как уже говорилось, в Узбекистане существует много способов приготовления плова. В книге приведено более 30 вариантов. Среди них есть рецепты, которые были созданы еще в древности: софаки палов, ошковок палов, тоитарма палов и др.

Такие виды плова, как янгилик палов, или «изобилие», вермишель палов и другие созданы в наши дни. Постдумба палов и кази палов рекомендуется готовить зимой; каватак палов, саримсак палов и другие - летом и весной; бехи палов, ошковок палов - осенью и т. д.

РИС

Рис является одним из основных продуктов в узбекской кулинарии. Используется для приготовления плова, маставы, шавли, каши и других блюд.

В составе риса содержатся полезные для организма вещества: крахмал, в зависимости от сорта, до 80-90%, белковые вещества - 7-8%, жир - 0,5%, сахар - 0,5% и минеральные вещества. Такой состав способствует быстрому усвоению организмом блюд, приготовленных из риса. Как утверждают ученые-диетологи, коэффициент усвояемости рисовых блюд достигает примерно 98%.

Рисовые блюда считаются диетическими и часто рекомендуются пожилым людям и детям. Кроме того, рис является и лекарственным средством. В народной медицине рисовый отвар применяется при дизентерии.

Среди узбекских блюд предпочтение отдается таким кушаньям из риса, как хурда, мастава с кислым и пресным молоком, шавля и плов разных вариантов, рисовая молочная каша со сливочным маслом и др. Эти блюда обладают не только хорошими вкусовыми качествами, питательностью, но и диетическими свойствами.

Классические варианты плова приготовлялись из таких местных сортов риса, как девзира, бугдаи-гурунч, арпа-шоли, кони-гили и др. Эти сорта выращиваются с незапамятных времен в поймах рек Ферганской долины, вокруг Ташкента, на берегах Зарафшана и Амударьи. Так, в низовьях Амударьи освоено 1 млн. га плодородной земли, где получают высокие урожаи риса.

В настоящее время больше возделываются такие высокоурожайные сорта, как УзРОС-7, УзРОС-275, УзРОС-269, УзРОС-7/13, каратол-86 и -79, Узбекский -2, выведенные селекционерами Узбекской рисоопытной станции, а также местные сорта: кирмизы, арпашали и др. Однако местные сорта, как девзира и бугдай-гурунч, занимают все меньше площади посева, их сеют любители и ценители-рисоводы Коканда, Ферганы, Маргилана, Намангана, Андижана, Оша и Узгента на приусадебных участках, если они находятся в обводненных местах. Эти сорта до сих пор не вошли в селекцию. Ученые-специалисты считают, что девзира и бугдаи-гурунч являются относительно малоурожайными, а специалисты, возделывающие эти сорта, полагают, что «их урожай в котле». Для выяснения объективности этих утверждений автор совместно с заведующей кафедрой общественного питания Московского института

народного хозяйства им. Г. В. Плеханова проф. Е. П. Козьминой и научным сотрудником этого института Н. Е. Саркисовой изучил пищевую ценность вышеуказанных сортов риса. Для этого были взяты образцы сортов девзира и бугдай-гурунч, выращенные в 1964 г. в Андижанской области и рушенные в местной водяной рисорушке, и сопоставлены на пищевую ценность с культурными сортами УзРОС-7, Дубовский-129 и УзРОС-269 урожая того же года и шлифованные на Ташкентском мелькомбинате №13. Полученные результаты даны в табл. 1.

Таблица 1

Сорта риса	Показатели пищевых качеств			
	коэффициент водопоглощаемости 1 кг риса	вес 1 кг риса после варки	% потери полезных веществ в процессе варки	внешний вид готового блюда
Девзира	5,07	3,60	6,84	Слегка желтоватый оттенок, сыпучий.
Бугдай-гурунч	4,16	3,20	7,69	Бледно-желтый цвет, мягкий, сыпучий.
УзРОС-7	4,06	2,90	7,40	Белый цвет, разваристый.
Дубовский-129	4,20	3,15	7,71	Белый цвет, мягкий, разваристый.
УзРОС-269	4,50	3,49	8,29	Белый цвет, разваристый, рисинки прилипают друг к другу.

Как видно из таблицы, сорт девзира по коэффициенту набухания (водопоглощения), питательности, относительно меньшей потере полезных веществ при варке и по внешнему виду готового блюда благоприятно отличается от других сортов риса. Любители-кулинары и домохозяйки, варившие плов из этого сорта, знают, что из 1 кг риса можно приготовить обед на 6-7 человек, тогда как из сорта кенжов для этой цели потребовалось бы 1,5 кг.

Местный сорт бугдай-гурунч по пищевым качествам не уступает сорту Дубовский-129. Оба сорта дают отличный внешний вид готового блюда: приятный цвет, мягкий, сыпучий.

Далее был сопоставлен химический состав этих пяти сортов риса и в результате получены следующие данные (табл. 2).

Таблица 2

Сорта риса	Химический состав, %						
	крахмал	белок	жир	зола	клетчатка	витамины B_2	холин
Девзира	82,40	8,63	0,80	0,78	0,70	0,215	83,0
Бугдай-гурунч	76,96	7,88	1,53	1,07	0,89	0,200	84,0
УзРОС-7	87,67	7,06	0,64	0,47	0,38	0,182	62,0
Дубовский-129	86,87	8,12	0,76	0,61	0,27	0,168	62,0
УзРОС-269	88,84	7,00	0,67	0,61	0,36	0,168	43,0

Из таблицы видно, что в местных сортах риса несколько

больше белка, жира, золы и клетчатки. Девзира и бугдай-гурунч содержат больше витамина B_2, необходимого для нормального обмена веществ. Недостаток витамина B_2 способствует уменьшению глюкогена в печени или неусвояемости белковых аминокислот. Рибофлавин необходим еще для нормальной деятельности центральной нервной системы. В исследованных сортах риса имеется и холин - вещество, улучшающее обмен веществ в печени. Как утверждают физиологи, холин препятствует накоплению жира в печени, кроме того, укрепляет и стенки кишечника. Как видно из таблицы, холина больше в местных сортах (83-84 мг%), тогда как в других сортах риса это полезное вещество встречается меньше (43-62 мг%).

Ознакомимся с некоторыми сортами риса, отличающимися друг от друга внешним видом, размером зерен, районированием.

Девзира. Местный сорт, продолговатый, сверху ребристый, с красным оттенком. В пригоршнях хрустит. Рисовая пудра розового цвета. Зерна крупные, 1000 шт. весят 34-35 г. Выращивается в основном в Ферганской долине.

Для приготовления плова рис предварительно замачивают в подсоленной воде на 1-10 час.

Бугдай-гурунч. Местный сорт, овально-яйцевидной формы, белого цвета, перламутровый. В пригоршнях хрустящий, к ладоням прилипает пудра белого цвета. Зерна крупные, 1000 шт. весят 33-34 г. Выращивается в основном в Ферганской долине (Фергана, Андижан, Наманган). Перед приготовлением плова следует замочить рис на 1-2 часа в подсоленной воде.

Кенжов. Местный сорт, зерна овальной формы, несколько мельче вышеописанного сорта. 1000 шт. весят 25-26 г. Цвет стекловидный, беловатый, прозрачный. В пригоршнях не хрустящий, пудры относительно мало. Несмотря на твердость, коэффициент водопоглощаемости меньше, чем в других сортах. Возделывается во всех областях Узбекистана, в основном в Ташкентской, Сырдарьинской, в Каракалпакии.

Конигили. Местный сорт, зерна длинные, крупные, рассыпчатые. Вес 1000 шт. зерен - 30-32 г, цвет беловато-стекловидный с едва заметным бледно-голубым оттенком. В пригоршнях хрустит, меньше пудры, твердый. При замачивании до приготовления плова размягчается и разрушается структура, поэтому не рекомендуется предварительное замачивание.

Этот сорт возделывается в основном под Самаркандом - в поймах реки Зарафшан.

УзРОС-7. Выведен Узбекской рисоопытной станцией. Форма яйцевидная, овальная. Цвет белый со стекловидным оттенком, попадаются и желтоватые экземпляры. Зерна, по сравнению с

другими сортами, мелкие. Вес 1000 шт. зерен 26-27 г. Высокоурожайный, поэтому его выращивают во всех рисоводческих хозяйствах Узбекистана.

УзРОС-269. Селекционный сорт. Форма кругловато-овальная. Цвет белый, стекловидный, но не совсем прозрачный. В пригоршнях не хрустит, легко трескается и раздробляется, поэтому коэффициент водопоглощаемости низок. Но зерна крупные, 1000 шт. весят 33-35 г. Дает хороший урожай, возделывается во всех областях. Не совсем пригоден для варки плова, но рисовые супы, шавля, каши получаются отличного качества.

Дубовский-129. Селекционный сорт. Внешний вид белый, стекловидный, яйцевидной формы, в пригоршнях хрустящий, почти без пудры. Крупнозернистый, вес 1000 шт. 33-34 г. Зерна крепкие, с высоким коэффициентом водопоглощения. Плов из этого риса вкусный, рассыпчатый. Районирован во всех областях республики.

Узбекский-2. Селекционный сорт, яйцевидной формы, крупнозернистый, вес 1000 шт. 32-33 г. Вид белый, стекловидный. В пригоршнях хрустит, почти без пудры. Плов получается рассыпчатым. Выращивается в основном в Андижанской, Ферганской и Самаркандской областях.

0-13. Местный сорт. Яйцевидный, овальный с очень крупными зернами - 1000 шт. 35 г. Цвет белый со слегка выступающими желтоватыми пятнами. Пудры очень мало, в пригоршнях хрустит. Плов из этого риса очень вкусный, сыпучий, хотя и мягкий. Районирован в основном в Ташкентской области. За последнее время стал мало культивироваться из-за невысокой урожайности.

Кирмизи. Местный сорт. Овально-продолговатой формы, мелкозернистый - 1000 шт. весят 27-28 г. Семенная оболочка и остья красные, отсюда и название - красный рис. После обдирки шалы крупа получается белого цвета, мучнистая. Коэффициент водопоглощаемости низок, но плов получается вкусным. На небольших площадях выращивается во всех областях Узбекистана.

Арпа-шалы. Местный сорт, овально-продолговатой формы, крупнозернистый. Вес 1000 шт. 33-34 г. Цвет крупы белый, перламутровый, с мягкими бликами. Крепкий, при обдирке не крошится, хрустит в пригоршнях, пудра почти незаметна. Плов очень вкусный, мягкий, сыпучий. Районирован во всех областях, особенно много его сеют в Хорезме. Дает хороший урожай.

Кроме вышеназванных, в продажу поступает рис, привезенный из Вьетнама, Бирмы, Ирана и других стран. Эти

сорта почти не пригодны для узбекских блюд. Например, бирманский рис, хотя белый, с высоким коэффициентом водопоглощаемости, но плов получается невкусным, как без соли, и постным. Всех продуктов (мяса, масла, моркови, лука и специй) требуется в два раза больше указанного в рецепте. Рис необходимо промывать 5-6 раз, замачивать в теплой подсоленной воде в течение 3-4 час. Только тогда можно сварить плов, похожий на узбекский.

Рис иранский - тонкий, длинный, мелкий, бледно-желтого цвета, красив на вид, сыпучий и без следов пудры, с высоким коэффициентом водопоглощаемости. Однако он не пригоден для варки узбекского плова из-за специфического запаха, хотя этот запах высоко ценится в иранской, афганской и индийской кулинарии как естественный аромат продукта, без добавления специй.

Из завозимых сортов лучшими качествами обладают арабский, испанский и мексиканский рис.

Из отечественных сортов риса в продаже бывают следующие группы:

Рис, очищенный в водяной рисорушке. Такой рис в магазины не поступает, его можно приобрести па колхозных рынках. Это - рис, отделенный от семенной шелухи и просеянный от мелкой дробленой крупы, не шлифованный, с ребристой поверхностью, хорошо видными красноватыми, в некоторых сортах мелковатыми, пятнышками или черточками вдоль рисинки. Много пудры, поэтому, если взять рис в руки, он кажется липким. Такой рис дает большой припек и плов получается с отличными вкусовыми качествами. При обработке обязательно сортировать, так как попадаются мелкие камешки, и вымыть три раза в холодной и один раз в горячей воде.

Рис, обдиранный в электрических рисорушках. Такой рис считается самым чистым, так как снята не только семенная оболочка, но и алейроновый слой эндосперма вместе с зародышем. Этот рис не относится к шлифованному. Если внимательно посмотреть, то можно легко заметить ребристую поверхность.

Рис разной величины с наличием мелких экземпляров, примесью шалы и не просеянный - идет как 2 сорт.

Шлифованный рис. Шлифовка алейронового слоя вместе с ребрами до эндосперма производится на специальных машинах. Такой рис считается высшим сортом. Поступает в гастрономы, отпускается детским учреждениям и больницам для приготовления диетических блюд.

Внешний вид - белый, прозрачный, как перламутр, с гладкой

поверхностью, просеян, чист, без всяких примесей.

Дроблёный рис. При обдирке шалы в водяных и электрических рисорушках примерно 15-20% риса раздробляется на половинки и более мелкие части. Это отделенная от семенной оболочки и рисовой пудры сечка. Поступает в продажу и на рынок, и в магазины. Иногда на мелькомбинатах специально из несортового риса производят сечку, раздробляя рисинки на 2-4 части. Сечка не разделяется на сорта. Такая крупа в узбекской кулинарии идет в основном на приготовление молочного, кисломолочного, жирного, постного, мясного супов.

Курмак от сечки легко отделяется при мойке с помощью специального решета из листового оцинкованного железа (кыл элак).

ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА

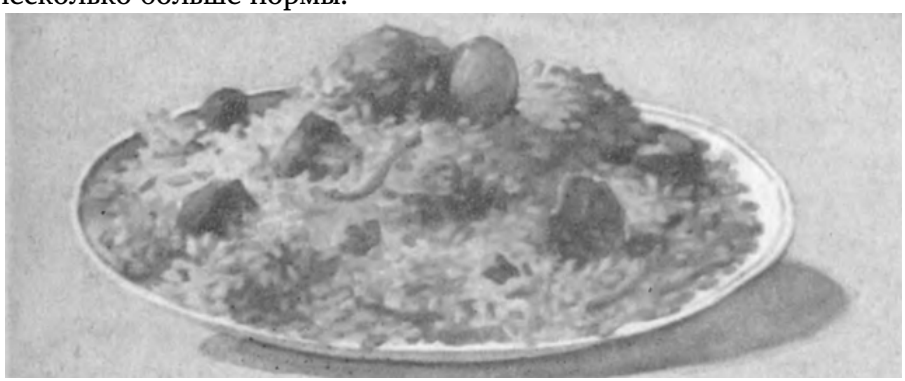
Несмотря на большое различие в технологии приготовления некоторых видов плова, существуют общие правила и следующие основные условия: 1) перекаливание масла, 2) приготовление зирвака, 3) закладка риса.

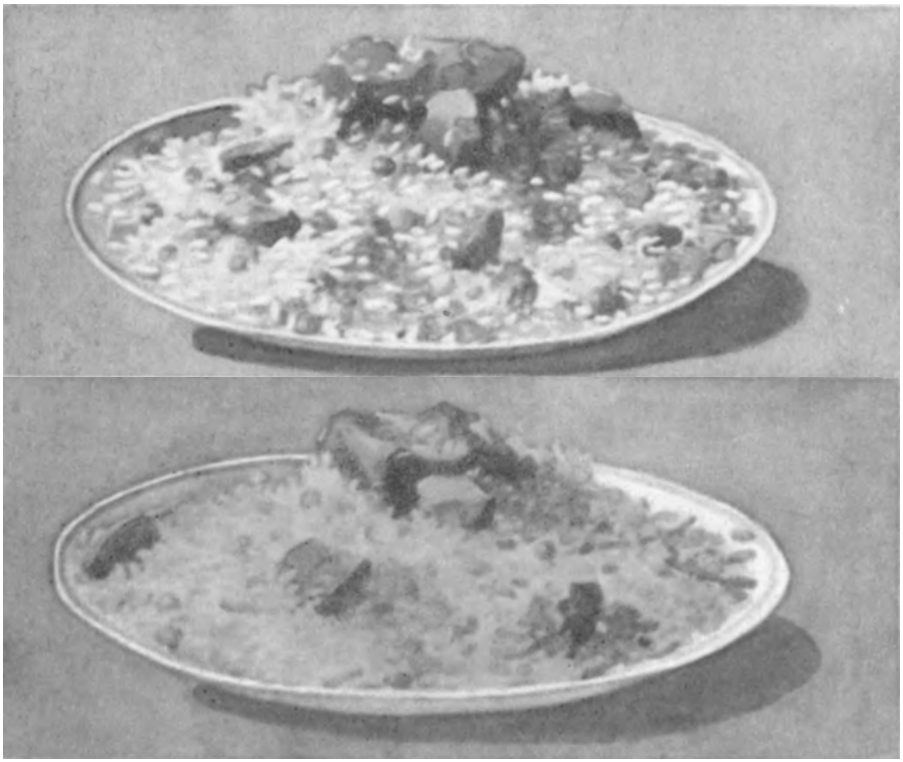
О перекаливании масла сказано выше.

Приготовление зирвака - это поджаривание мяса с луком и морковью, при этом необходимо, чтобы пережарились все продукты, и каждый из них сохранил свойственный для него вид. Необходимо все время следить, чтобы продукты не прилипали к стенкам и дну котла. Очень важно своевременно регулировать огонь.

Специи добавляют в зирвак после поджаривания продуктов. В отличие от других блюд, соль и воду в плов кладут в два приема. Содержимое котла должно кипеть на слабом огне. Чем спокойнее будет закипать зирвак, тем плов вкуснее. Убедившись, что зирвак готов и соли в нем достаточно, закладывают рис.

После закладки риса увеличивают огонь. Надо следить за тем, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при закладке риса имеет количество добавляемой воды. Если рис сухой и крепкий, как, например, "девзира" Ферганской долины, сорт 0,13 ташкентский или «конигили» самаркандский, то воду доливают несколько больше нормы.





После закладки риса плов досаливают. Необходимо, чтобы содержимое котла кипело равномерно. Для этого выгребают угли и разводят сильный огонь, чтобы вода быстро испарилась.

Когда испарится вся вода, плов накрыть. Чтобы узнать, испарилась ли вода, необходимо несколько раз ударить шумовкой по поверхности риса, при этом раздастся глухой звук. Рис становится сыпучим. Перед тем, как накрыть плов, надо сделать палочкой углубления и разровнять поверхность плова шумовкой. Это даст возможность рассосаться капелькам воды, образовавшимся из пара между рисом и покрытой тарелкой. Плов следует закрыть очень плотно, а угли из-под котла убрать.

* * *

В нашей кулинарии имеется много видов кебаба, долмы, мучных блюд. Нет надобности говорить о каждом в отдельности. Из старых рецептов кебаба в книге даны думба-жнгар кебаб (шашлык из курдюка и печени), хасип кебаб (сосиски на вертеле), казан кебаб (шашлык, приготовленный в котле) и боглама кебаб (баранина на пару). Чирви долма, жигар долма тоже относятся к забытым вариантам долмы. Примером новых видов долмы может

служить карам долма (голубцы), болгар долма (фаршированный болгарский перец) и помидор манты (манты из помидоров).

ПЛОВЫ

КОВУРМА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ)

Баранье сало, нарезанное кубиками, вытопить, снять шкварки, разогреть жир до белого дымка. Чтобы плов приобрел красноватый цвет, в кипящий жир положить небольшую косточку, очищенную от мяса, и жарить до тех пор, пока она не станет красно-бурого цвета, затем косточку вынуть.

Положить в котел мясо, нарезанное кусочками, и пережарить до образования корочки. Нашинкованный кольцами лук жарить вместе с мясом до красноватого цвета, затем добавить морковь, которая нарезается соломкой, или так называемым способом "шодибеги" - кубиками. Положить половину нормы соли, все перемешать и жарить, пока морковь не приобретет золотисто-коричневый цвет. После этого налить половину необходимого количества воды и дать немедленно закипеть. В зирвак плова можно добавить разнообразные специи и красный молотый перец. Зирвак должен кипеть 20-25 минут.

Перебрать рис, промыть три-четыре раза в холодной или теплой воде, осторожно перетирая между ладонями. Засыпав ровным слоем рис, из-под котла убрать угли, усилить огонь и тотчас же налить в котел воду. Вода должна накрыть рис на 1-1,5 см и кипеть равномерно.

Пока вода еще не испарилась, попробовать и, если есть необходимость, посолить. Как только выпарится вода, плов при помощи шумовки собрать к середине горкой, сделать отверстия галочкой в нескольких местах так, чтобы вода, находящаяся на поверхности, прошла на дно. Это поможет лучше упреть плову. Затем накрыть плов тарелкой. Время, необходимое для упреваний, зависит от количества и сорта риса. Для выпаривания плова по данному рецепту достаточно 20-25 минут. Снимая чашку с плова, следить, чтобы собравшиеся на ней от пара капельки не пролились на поверхность плова. Тщательно перемешать плов. Переложить в большое фарфоровое или глиняное блюдо, сверху разложить косточки с мясом. Отдельно подать салат из помидоров и лука.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 250 г жира, 500 г моркови, 4-5 головок лука, 1 чайная ложка зиры, зирка, красного молотого перца. Соль - по вкусу.

ИВИТМА ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА И ГОРОХА)

Промыть рис три-четыре раза в подсоленной холодной воде и замочить в горячей. Горох замачивается примерно за 10 часов. В перекаленном жире пережарить куски мяса, добавить лук и жарить до тех пор, пока не зарумянятся. Нарезанную мелкими кубиками морковь положить в котел и тушить вместе с другими продуктами 10-15 минут. Когда морковь и лук достаточно пережарятся, налить воды, добавить приготовленный горох вместе со специями и варить в течение 20-25 минут. По готовности зирвака по вкусу посолить и засыпать ровным слоем рис. Так как рис был предварительно замочен, воду в плов наливают несколько меньше нормы. Плов варить над большим пламенем; когда вся вода испарится, плотно закрыть крышкой на 20-25 минут, после чего переложить на блюдо и подать к столу.

Отдельно подать нарезанную ломтиками или натертую редьку или же салат из сузьмы.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 150-200 г гороха, 300 г жира, 3-4 головки лука, 400 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

МАЙИЗ ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ С ИЗЮМОМ)

Пережарить лук в сильно накаленном жире. Затем положить морковь, нарезанную соломкой, перемешать несколько раз, налить воды, дать закипеть и посолить.

Для этого плова берется сушеный в тени белый изюм без косточек. Изюм перебрать, тщательно промыть в теплой воде, положить в котел.

Рис промыть в теплой подсоленной воде. После уменьшения огня в очаге положить в котел рис. В дальнейшем плов варят точно так же, как кавирма палов.

Готовый плов переложить в большое блюдо. Отдельно подать салат из редиски.

На 1 кг риса - 250 г жира, 150 г кишмиша, 2-3 головки лука, 500 г моркови. Соль - по вкусу.

ПОСТДУМБА ПАЛОВ (ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Отварить постдумбу, нарезать на большие куски. Этот вид плова готовят так же, как кавирма палов. Вместе с мясом надо

пережарить приготовленную постдумбу.

Готовый плов тщательно перемешать и переложить на блюдо, постдумбу нарезать на ломтики, положить сверху на плов, подать с салатом из граната и лука (см. рецепт на стр. 23).

На 1 кг риса - 300 г мяса, 200 г постдумбы, 200 г жира, 500 г моркови, 4-5 головок лука, 1 чайная ложка зиры, зирка, красного молотого перца. Соль - по вкусу.

КАВАТОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ)

Мясо, предназначенное для плова, разделить на две части; одну часть нарезать для поджарки, из другой - вместе с луком приготовить фарш. Выбрать молодые листья винограда, ополоснуть в холодной воде. Разложить на каждый листик по одной чайной ложке приготовленного фарша и сделать мелкие голубцы. Чтобы голубцы не разворачивались, их надо уложить на доску вниз швом. Когда будут готовы все голубцы, нанизать их иглой на нитку, положить в отдельную посуду с водой, прокипятить.

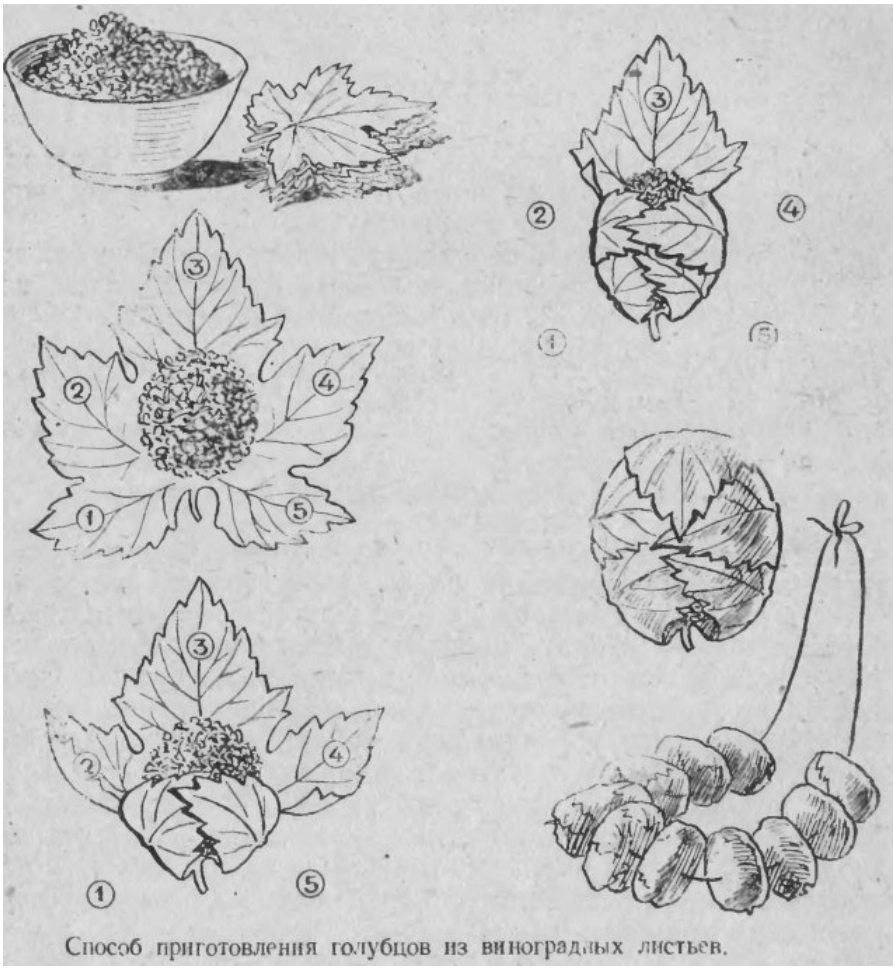
В дальнейшем плов готовят, как кавирма палов. Перед закладкой риса в зирвак положить голубцы и варить вместе с рисом. Готовый плов перемешать и переложить на блюдо, а сверху разложить голубцы.

На голубцы: 350 г мяса, 4-5 головок лука, 1/2 чайной ложки черного молотого перца и зиры, соль, 25-30 штук виноградных листьев. На плов: 1 кг риса, 350 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 2-3 головки лука, по 1 чайной ложке зиры, зирка, красного молотого перца. Соль - по вкусу.

САРИМСОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ)

Плов с чесноком готовят обычным способом. Для этого срезать донце чеснока, снять только один слой чешуи, вынуть стебель из середины и сполоснуть в холодной воде.

Рис закладывают в два приема: сначала положить половину риса, разровнять, затем, вкруговую уложить головки чеснока, после чего засыпать остальной рис, залить водой, продолжать варку.



Способ приготовления голубцов из виноградных листьев.

Чеснок можно уложить и на поверхность риса. Для этого головки чеснока нужно вдавить в рис.

Когда плов будет готов, чеснок вынуть, плов тщательно перемешать и переложить на блюдо. Головки чеснока разделить на дольки, очистить, уложить на плов и подать к столу.

К плову каждому отдельно подать помидорный сок.

На 1 кг риса - 300 г мяса, 200 г чеснока, 250 г жира, 400 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

БЕДАНА ПАЛОВ (ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛКАМИ)

Ошпарить кипятком перепелок и очистить. Затем тщательно промыть холодной водой, обсушить салфеткой.

Приготовить фарш из баранины, с добавлением курдючного сала, лука и специй. Зафаршировать перепелок. В сильно разогретом жире пережарить лук, морковь, затем положить

перепелок, залить водой и варить на слабом огне. Добавить в зирвак соли и специй. После закладки риса в зирвак, плов продолжать варить обычным способом. Перед подачей к столу осторожно вынуть перепелок из котла, положить в отдельную посуду, а плов перемешать, уложить на блюдо. Поверх плова положить перепелок - на каждую персону по одной перепелке. К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса - 250 г жира, 5-6 перепелок, 300 г мякоти баранины, 500 г моркови, 500 г лука на фарш и зирвак. На фарш - 1 яйцо, 1 чайная ложка черного молотого перца, зиры, зирка. Соль - по вкусу.

КАЗИ ПАЛОВ (ПЛОВ С КАЗЫ)

Плов с казы готовить как «ковурма палов». Только вместо мяса кладут казы. Казы отварить отдельно в кастрюле. За 20-25 минут до закладки риса в зирвак положить казы, потом засыпать рис.

При подаче на стол казы вынуть из плова, нарезать кружочками, плов перемешать, сложить горкой на блюдо, а казы положить поверх плова. К плову подать салат из граната и лука или салат из редьки.

На 1 кг риса - 500 г казы, 250 г жира, 3-4 головки лука, 400 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

САФАКИ ПАЛОВ (ПЛОВ РАЗДЕЛЬНЫЙ, ПО-САМАРКАНДСКИ)

Промыть рис три-четыре раза в холодной воде, положить в кастрюлю с соленой водой, дать закипеть[6]. Затем рис переложить в мешочки и дать стечь воде. Очистить морковь и в целом виде отпарить вместе с мясом. Вареное мясо нарезать кусками, а морковь - соломкой, все перемешать, добавить немного соли, молотого черного или красного перца. В сильно раскаленном жире пережарить лук. Когда лук подрумянится, вынуть из котла и смешать его с мясом и морковью.

Это блюдо подают каждому обедающему отдельно в касах или в тарелках. В каждую касу положить сначала немного сваренного риса, полить его сильно разогретым жиром, уложить сверху мясо, морковь, лук, полить остальным жиром, и подать к столу.

К плову подать салат из вишни.

На 1 кг риса - 400 г мяса, 400 г моркови, 400 г лука, 300 г

жира. Соль и специи - по вкусу.

ЗИГИР ЁГЛИ ТУХУМ ПАЛОВ (ПЛОВ НА ЛЬНЯНОМ МАСЛЕ С ЯЙЦАМИ)

Льняное или кунжутное масло перекалить на умеренном огне в течение 1 часа, пока оно не перестанет пениться и не приобретет ярко-красный цвет. После этого пережарить в нем лук. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой, перемешать несколько раз и залить водой, дать закипеть. Заправить специями и половинной нормой соли. Когда морковь сварится, положить рис, а в него круто сваренные очищенные яйца. Перед подачей к столу вынуть яйца из котла, нарезать кружочками и уложить поверх плова.

Яйца можно положить в плов и сырыми. Для этого, когда выпарится вода, в рисе при помощи ложки сделать лунки. В каждую лунку вылить по одному яйцу, накрыть тарелкой на 20-25 минут. К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса - 300 г масла, 400 г моркови, 4-5 головок лука, 8 яиц, зира, черный перец. Соль - по вкусу.

БЕХИЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С АЙВОЙ)

Плов с айвой готовить как ковурма палов. Перед закладкой риса в зирвак положить айву, предварительно очищенную от пушка и сердцевины, нарезанную на половинки. Одновременно добавить в зирвак зарчаву. Готовый плов положить горкой на блюдо, сверху разложить нарезанную кусочками айву и подать к столу.

На 1 кг риса - 300 г мяса, 2-3 айвы, 250 г жира, 400 г моркови, 3-4 головки лука. Зарчавы на кончике ножа. Соль и специи - по вкусу.

ОШКОВОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ТЫКВОЙ)

Взять один из следующих сортов тыквы: «дастор», «чилим», «каратинный» или «витаминный». Нарезать на куски в виде спичечной коробки, очистить от семян, прополоснуть в холодной воде и опустить в зирвак плова и варить до полуготовности. После этого засыпать рис, долить оставшуюся часть воды, посолить по вкусу и после упарки воды закрыть плов крышкой,

чтобы дошел.

Готовый плов положить на блюдо, а куски тыквы разложить в тарелки и подать на стол отдельно, лучше в холодном виде.

На 1 кг риса - 300 г мяса, 300 г тыквы, 300 г жира, 3-4 головки лука, 300 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

КУК ГУРУЧ ПАЛОВ (ПЛОВ С ФАЗАНЬЕЙ ГРУДКОЙ ИЗ ЗЕЛЕНОГО РИСА)

За день до приготовления плова замариновать две фазаньи грудки. Для этого мелко нашинкованный лук заправить зирой, зирком, черным молотым перцем и солью. Приготовленную смесь положить вместе с грудкой в кастрюлю, сверху полить виноградным уксусом и дать постоять.

Этот плов готовят из зеленого риса (рис нового урожая специального ручного обмолота). Рис промыть и замочить в теплой воде. Тем временем в котле перекалить льняное или любое другое масло. Скачала пережарить лук, затем положить фазаньи грудки и жарить их вместе с морковью, помешивая все время шумовкой. После этого засыпать рис, долить воды и котел плотно закрыть крышкой. Готовый плов положить горкой на блюдо, подать к столу. К плову отдельно подать салат.

На 1 кг риса - 2 фазаньи грудки, 250 г жира, 2-3 головки лука, 500 г моркови. Для маринада: 2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 чайная ложка зиры, черный или красный молотый перец, соль.

ТОГРАМА ПАЛОВ

Этот вид плова готовят как ковурма палов. С той лишь разницей, что для зирвака берут только одну четвертую часть мяса и моркови. Три четверти мяса и моркови варят в отдельной посуде, как указано в рецепте софаки палов.

Готовый плов положить на блюдо, сверху уложить вареное мясо, нарезанное ломтиками, и морковь, нашинкованную соломкой. К плову в отдельной посуде подать мелко нашинкованный лук, заправленный специями или кусочками маринованного дикого лука (пиёз-ансур).

На 1 кг риса - 500 г мяса, 800 г моркови, 250 г жира, 2-3 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

КИЙМА ПАЛОВ (ПЛОВ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Мелко порубить мясо, заправить солью и специями, перемешать с нашинкованным луком. Из этого фарша сделать фрикадельки величиной каждая с яблоко.

В раскаленном масле обжарить фрикадельки до появления румяной корочки, сложить в миску, накрыть и отставить. Затем в масло положить лук, обжарить до золотисто-коричневого цвета, добавить морковь и продолжать варить плов обычным способом. В кипящий зирвак перед закладкой риса опустить фрикадельки и доварить вместе с рисом.

Готовый плов тщательно перемешать, положить на блюдо, а фрикадельки разложить поверх плова и подать на стол.

К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса - 500 г мякоти мяса, 300 г жира, 400 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

ХОРАЗМЧА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-ХОРЕЗМСКИ, ЧАЛОВ)

Большими кусками нарезать мясо, обжарить его в раскаленном жире. Затем положить в котел лук и жарить вместе с мясом. Когда все пережарится, добавить немного воды, дать закипеть.

Морковь нарезать вдоль пластинками толщиной 2-3 мм и шириной 1 см, и положить в котел вместе с солью, специями, залить водой так, чтобы она покрывала содержимое котла. Котел плотно закрыть крышкой и томить на очень слабом огне в течение 8-10 часов. Мясо должно сильно развариться. После этого засыпать рис, добавить немного воды и продолжать варить.

Готовый плов, не размешивая, переложить на блюдо: сначала снять слой риса, сверху положить куски мяса и морковь, подать к столу.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 250 г жира, 1 кг моркови, 3-4 головки лука, 1 чайная ложка соли, зиры, зирка и черного перца.

САРИЁГЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ НА ТОПЛЕНОМ МАСЛЕ)*

Мясо нарезать большими кусками, опустить в присоленную воду и варить 1,5-2 часа. Затем мясо вынуть, а бульон процедить через специальную цедилку. В прозрачный и блестящий бульон положить морковь, нарезанную мелкими кубиками, и варить до полуготовности. Затем в котел положить тщательно перебранный и промытый в горячей воде желтый изюм сорта «сояки». Варить недолго. Сразу же положить промытый 3-4 раза рис, прибавить

огня и варить до тех пор, пока не выпарится вся влага. Бульон должен готовиться из расчета на 1 кг риса - 1 л воды.

В другой посуде растопить топленое масло и пережарить в нем лук. После упарки влаги полить плов топленым маслом с пережаренным в нем луком. Плов держать закрытым 35-40 минут. Готовый плов положить на блюдо, сверху разложить нарезанное мясо и подать к столу.

На 1 кг риса - 800 г мяса, 300 г топленого масла, 2-3 головки лука, 400 г моркови, 100 г изюма. Соль и специи - по вкусу.

МОШ ПАЛОВ (ПЛОВ С МАШЕМ)

Маш, предназначенный для плова, за сутки до приготовления замочить в холодной воде. Затем выбрать не разбухшие, твердые зерна.

Плов готовить обычным способом. Промытый рис перед закладкой перемешать с подготовленным машем. В дальнейшем готовить как указано в других рецептах плова.

На 700 г риса - 300 г маша, 300 г мяса, 300 г жира, 500 г моркови, 2-3 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

ТОВУК ПАЛОВ (ПЛОВ С КУРИЦЕЙ)

Очистить курицу, хорошо промыть, нарезать на куски. Поджарить лук, затем положить в котел куски курицы, хорошо обжарить. В дальнейшем плов готовить как ковурма палов (см. рецепт на стр. 97).

На 1 кг риса - 1 курица, 500 г моркови, 300 г жира, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

ТОНТАРМА ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ПРОЖАРЕННОГО РИСА)

Зирвак для этого плова готовят как обычно, с той лишь разницей, что риг предварительно пережаривается. Для этого рис тщательно перебрать и прожарить до приобретения красноватого цвета на топленом масле. Затем приготовить зирвак, по готовности зирвака засыпать жареный рис и плов довести до готовности.

На 1 кг риса - 50 г топленого масла (для поджаривания риса), 500 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и

специи - по вкусу.

ТОЙ ПАЛОВИ (СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ)

Мясо нарезать на большие куски, отварить. В отдельном котле перекалить масло, обжарить в нем лук, положить морковь, нарезанную крупной соломкой (шпалками), залить половиной мясного бульона, дать закипеть. После этого добавить зарчавы и полпорции соли и специй. Рис промыть три-четыре раза и на 2 часа замочить в теплой воде. После закладки рис в котле разровнять, если есть необходимость, налить оставшуюся часть бульона, досолить и довести до готовности.

Готовый плов положить на блюдо, сверху разложить отваренное мясо, подать к столу.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 600 г моркови, 200 г жира, 3-4 головки лука. Зарчавы на кончике ножа, соль и специи - по вкусу.

ШАЛГАМЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С РЕПОЙ)

Приготовляя обычный плов, во время обжаривания лука, мяса, моркови положить в зирвак и репу, очищенную и нарезанную вдоль, толщиной с палец. Тушить с зирваком до полуготовности, а затем положить в котел рис и варить до полной готовности. При подаче на стол плов положить горкой на большие тарелки, сверху разложить кусочки репы.

Другой вариант приготовления шалгамли палов: морковь полностью заменяется нарезанной соломкой репой, редькой или редиской. Для этого, например, у редиски сорта «майская» или «болгарская», или «ледяная сосулька» срезать кончик и ботву, хорошенько вымыть сначала в холодной, затем в. теплой воде и, не очищая кожуры, нашинковать соломкой и заложить в плов вместо моркови (редиску слишком пережаривать не следует). Когда кладется в плов редька или репа, то у этих корнеплодов кожура снимается потолще и обжариваются они как обычно.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 200 г моркови и 300 г репы (когда морковь полностью заменяется репой, редькой или редиской, то берется 400 г одного из этих овощей), 3-4 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

ШОДИБЕГИ ПАЛОВ (ПЛОВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ)

Очистить айву от пушка и семян, нарезать кубиками по 2 куб. см и, чтобы не почернела, положить в теплую воду.

Перекалить жир и обжарить айву, отставить. Положить в кипящее масло лук, после пассировки - мясо и морковь, нарезанную кубиками по 1 куб. см. После обжарки продуктов залить водой и тушить зирвак на слабом огне. Перед закладкой риса положить в плов подготовленную айву. В дальнейшем готовить, как указано в других вариантах плова.

На 1 кг риса - 500 г мяса, 500 г айвы, 300 г моркови. Соль и перец - по вкусу.

КОРМА ПАЛОВ (КАШКАДАРЬИНСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА)

Нарезать мясо кусочками, как на шашлык, немного помариновать, смешав с луком, солью, черным молотым перцем и зирой. Перекалить масло и обжарить маринованное мясо, затем положить морковь соломкой и сразу же, не перемешивая, залить холодной водой и томить на слабом огне до смягчения моркови. После этого закладывается промытый рис, заливается теплой водой и варится до конца. Время от времени перемешивать капкиром все содержимое котла. Когда рис набухнет, закрыть на 15-20 минут и довести плов до готовности.

На 1 кг риса - 1 кг мяса, 500 г моркови, 300 г лука, 300 г масла. Соль и перец - по вкусу.

БУГДОЙ ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ)

Пшеницу толочь, как для бугдой гуджаи ёрма (см. рецепт на стр. 78 и 80), затем промыть ее, очистить от шелухи. Готовую пшеницу замочить на 2-3 часа в теплой воде. Для плова приготовить зирвак. В зирвак засыпают пшеницу вместо риса. Воды калить в два раза больше обычного.

На 1 кг пшеницы - 500 г мяса, 350 г жира, 500 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

КАРТОШКА ПАЛОВ (ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ)

В раскаленном жире пережарить лук. Мясо, нарезанное кусочками, жарить вместе с луком до образования красной

корочки, затем в котел налить воды, дать закипеть. В это же время добавить соль и специи. Когда закипит зирвак, в котел положить картофель, нарезанный крупной соломкой (шпалками) и, не доводя до кипения, засыпать рис. После упарки влаги закрыть тарелкой, довести до готовности.

При подаче плова на стол, сначала положить на блюдо рис, сверху картофель и мясо.

К плову подать салат «чумчук тили».

На 1 кг риса - 500 г мяса, 400 г жира, 4-5 шт. картофеля и 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

«ЯНГИЛИК» ПАЛОВИ (ПЛОВ «ИЗОБИЛИЕ»)

Перекалить жир и обжарить в нем мясо, нарезанное кусками, добавить лук. Все хорошо пережарить. Добавить морковь, нарезанную соломкой, и жарить, часто помешивая. Если вместо мяса взят фарш, его необходимо положить в зирвак перед закипанием.

Налить в зирвак воды, вместе со специями положить замоченный горох, изюм и айву, нарезанную ломтиками. Через 30 минут после закипания, вперед закладкой риса, в зирвак положить головки чеснока, предварительно срезав донце, но не счищая шелухи. Сверху засыпать подготовленный рис, посолить и варить до испарения влаги.

Перед закрытием плова сверху положить мелко нашинкованный лук, заправленный зирой. В плов можно положить еще вымытые яйца.

При подаче на стол снять сверху плова лук, положить в тарелку, яйца очистить от скорлупы, чеснок разделить на дольки, предварительно сняв шелуху. Айву тоже положить в отдельную тарелку. Плов положить горкой на блюдо. Поверх разложить кусочки айвы, яйца, дольками чеснок и подать к столу. В отдельной тарелке подать мелко нарезанный лук с тмином.

На 800 г риса - 500 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 3-4 головки лука, 2 айвы, 4 головки чеснока, 100 г гороха, 50 г изюма, 2 яйца. Соль и специи - по вкусу.

СУЗМА ПАЛОВ (ХОРЕЗМСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА)

Для приготовления плова на большое количество людей, например на праздниках или свадьбах, пользуются нижеописанным способом: берут одну треть всего используемого

для плова масла, перекаливают и обжаривают в нем большие (по 1 кг) куски мяса и лук, нарезанный крупными кольцами. По полуготовности мяса сверху кладут морковь, нарезанную крупной соломкой - брусочками, и варят на слабом огне до смягчения.

Промытый в трех-четырех водах рис отваривают отдельно до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, процеживают и дают стечь воде, затем засыпают ровным слоем поверх моркови. Оставшиеся две трети масла перекаливают отдельно и в горячем виде равномерно вливают в рис, разровняв капкиром. Подготовленные для плова соль и специи засыпать после закладки моркови. Готовый плов хорошенько перемешать в котле, положить на специальные блюда с углубленным дном - бадя, мясо нарезать на кусочки и разложить поверх горки плова.

Рецепт указан из расчета на одну порцию с тем, чтобы увеличить количество продуктов на число обедающих.

На 1 порцию - 200 г риса, мяса - 200 г, моркови - 200 г, лука - 25 г, масла - 50 г. Соль, перец - по вкусу.

«БИР ГУРУЧ - БИР ГУШТ» ПАЛОВ (ПЛОВ ОСОБЫЙ С МЕЛКОНАКРОШЕННЫМ ПЕРЕЖАРЕННЫМ МЯСОМ)

Нежирное мясо отделить от костей, мякоть нарезать на кусочки величиной с горошинку, пережарить во фритюре, отставить.

В сильно разогретом жире обжарить косточки, добавить лук, жарить до образования румяной корочки, потом положить морковь и продолжать жарить. В зирвак добавить соль, специи, налить воды, дать закипеть, засыпать рис с ранее приготовленным мясом, после упарки влаги плов закрыть.

Перед подачей на стол плов перемешать. К плову подают салат из граната и лука.

На 800 г риса - 800 г мяса, 200 г жира (отдельно для фритюра - 1 кг жира), 400 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

УГРА ПАЛОВ (ПЛОВ С ЛАПШОЙ)

Приготовить крутое тесто только на яйцах, раскатать и нарезать лапшу. Высушить на солнце или на смазанных противнях духовки. После этого обмяты ладонями так, чтобы из лапши получились мелкие кусочки, напоминающие зерна риса.

Приготовить из мяса, лука, масла, моркови с добавлением

соли и специй зирвак, как и к другим пловам. В зирвак вместо риса положить лапшу, залить водой так, чтобы слегка покрылась, т. е. воды потребуется меньше, чем к рису. Когда вода испарится, закрыть на 20-25 мин. до готовности.

Рецепт на тесто - 500 г муки, 3 яйца, 1/4 стакана воды, 1 чайная ложка соли. На зирвак - 250 г масла, 2 головки лука, 500 г мяса, 300 г моркови. Соль и перец - по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ)

Зирвак для плова готовят как для ковурма палов, но только вместо риса закладывают вермишель. Вермишель предварительно размельчить как рис (просеять, муку отделить). Налить немного воды, чтобы она едва прикрывала вермишель, и варить как указано в других рецептах.

Перед подачей на стол вермишелевый плов уложить горкой на блюдо. К плову подать салат из редьки.

На 600 г вермишели - 500 г мяса, 350 г жира, 400 г моркови, 2-3 головки лука. Соль и специи - по вкусу. Можно положить 1-2 лавровых листа.

ДОЛМАЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА)

Зафаршировать болгарский перец по рецепту «булгари долма» (см. стр. 138), положить в зирвак, приготовленный без мяса, прокипятить в нем, вынуть и оставить в закрытой посуде. После закладки риса, перед закрытием плова, заложить в рис голубцы и варить вместе с пловом.

Плов подать в тарелках, положив в каждую порцию по два голубца.

На плов: 1 кг риса, 250 г жира, 500 г моркови, 3-4 головки лука. Соль и специи - по вкусу. На голубцы: 500 г мяса, 200 г риса, 3-4 головки лука, 12-14 шт. болгарского перца, соль и специи.

УРИКЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С СУШЕНЫМ УРЮКОМ)

В сильно нагретом жире обжарить лук, положить нарезанную на кусочки нежирную говядину, морковь, нашинкованную соломкой, заправить солью, специями, залить водой. Когда

закипит зирвак, добавить тщательно промытый в холодной воде сушеный урюк сорта «кандак» или «исфарак» (урюк должен быть высушен на солнце). Затем засыпать подготовленный рис и варить обычным способом.

Плов с урюком подается в отдельных тарелках.

На 1 кг риса - 250 г жира, 300 г мяса, 300 г сушеного урюка, 300 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

ЗАРЧАВА ПАЛОВ (ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ) [7]

Рис промыть три-четыре раза в холодной воде. Небольшое количества зарчавы развести в подсоленной горячей воде и добавить в рис, перемешать, при этом рис приобретает золотистый цвет. Этот рис замочить на 1 час в горячей воде.

В котле перекалить жир, обжарить в нем мясо, нарезанное большими кусками. Сначала положить лук, пережарить его, затем морковь, нарезанную крупной соломкой, полить сверху водой, добавить черный перец горошками и продолжать варить.

Когда из моркови выйдет весь сок, помешать ее один раз, положить замоченный рис, разровнять.

Через несколько минут рис начнет вариться на пару морковного сока и зирвака. Рис время от времени надо помешивать и разравнивать, пока не сварится полностью. После этого плов надо проткнуть палочкой, выпустить пар и закрыть котел крышкой. Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать маленькими кусочками. Плов положить на блюдо, сверху разложить мясо и подать к столу.

Зарчава палов готовят главным образом на свадьбах, в праздники.

На 1 кг риса - 1 кг мяса, 1,2 кг моркови, 2 головки лука, 500 г жира, 1 пиалу рассола, зарчавы на кончике ножа, 25 горошинок черного перца.

ШАВЛЯ И КАШИ

ШАВЛЯ

Мясо нарезать ломтиками, морковь - соломкой, лук - кольцами. Все это обжарить, как для плова, но добавить еще помидоры или томат. Затем налить воду, дать закипеть, добавить соли, специи, положить промытый рис, варить, часто помешивая. Если воды недостаточно, надо долить кипяток. После того, как выпарится вся вода, снять котел с огня, закрыть крышкой на 10-15 минут. Затем положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком и подать на стол.

На 600 г риса - 400 г мяса, 350 г жира, 2-3 головки лука, 400 г моркови, 2-3 помидора или 2 столовых ложки томата, 1/2 пучка зеленого лука. Соль и специи - по вкусу.

ИЧАК ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С КИШЕЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Это блюдо приготовляется так же, как шавля. Только вместо мяса кладут очищенную и нарезанную на кусочки жирную баранью или говяжью кишечную оболочку.

На 600 г риса - 400 г кишок, 300 г жира, 2-3 головки лука, 400 г моркови, 2-3 помидора или 2 столовых ложки томата. Соль и специи - по вкусу.

КАВИРМА ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С ЖАРЕНЫМ РИСОМ)

Мясо нарезать кусочками, лук нашинковать, картофель, морковь нарезать кубиками. Все это обжарить вместе с помидорами. Затем, не наливая воды, положить промытый рис, жарить, помешивая, 5-7 минут. Когда все пережарится, налить воды, дать закипеть, посолить, добавить специи, продолжать варить. Шавля должна отстояться под закрытой крышкой 10-15 минут. Перед подачей на стол выложить на блюдо и разровнять.

На 600 г риса - 300 г мяса, 400 г жира, 3-4 головки лука, 300 г моркови, 3-4 картофеля, 2-3 помидора или 2 столовых ложки томата. Соль и специи - по вкусу.

ЛОВИЯ ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С ФАСОЛЬЮ)

Мясо, морковь и лук нарезать кубиками и обжарить как для кавирма шавля. Залить водой, добавить замоченную фасоль. Доведя фасоль до полуготовности, добавить немного промытого риса и продолжать варить. Соль и красный перец кладут перед готовностью.

Готовая шавля должна отстояться. Потом ее выложить на блюдо и подать к столу.

На 400 г риса - 200 г фасоли (местного сорта «ловия»), 300 г мяса, 300 г жира, 400 г моркови, 2-3 головки лука, 2-3 помидора. Соль и красный молотый перец - по вкусу.

УРИКЛИ ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С СУШЕНЫМ УРЮКОМ)

Шавля с сушеным урюком готовится как обычная шавля. Но это блюдо готовится без мяса и помидоров, а перед закладкой риса - в подливу добавляют сушеный урюк сорта «кандак» или «исфарак».

Готовую шавлю положить на блюдо, разровнять и подать к столу, посыпая сверху зеленым луком.

На 600 г риса - 300 г сушеного урюка, 350 г жира, 2-3 головки лука, 500 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

ЖУХОРИ ШАВЛЯ (КУКУРУЗНАЯ КАША)

С початков кукурузы молочно-восковой спелости отделить зернышки, срезая их ножом.

Перетопить масло, обжарить в нем лук, мясной фарш, морковь и картофель, нарезанную мелкими кубиками, положить помидоры, жарить до полуготовности. Затем сверху положить подготовленные зерна кукурузы, залить водой, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности кукурузных зерен. Добавить соль и перец. Если вода испарилась до смягчения зерен, добавить теплой воды. Готовое блюдо подать в тарелках, посыпав сверху рубленой зеленью.

5-6 початков кукурузы молочно-восковой спелости, 300 г мясного фарша, 300 г масла, 2 головки лука, 3-4 моркови, 2-3 картофеля, 3-4 помидора. Соль и перец - по вкусу.

ТУХУМЛИ ЖУХОРИ ШАВЛЯ (КУКУРУЗНАЯ КАША С ЯЙЦОМ)

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, с той лишь разницей, что вместо мясного фарша кладутся яйца. Для этого после обжарки овощей положить отделенные от початков зерна кукурузы, варить таким же способом, как описано выше.

По готовности ввести сырые яйца из расчета 1 яйцо на одну порцию, перемешать и закрыть крышкой на 5-7 мин.

5-6 початков кукурузы, 300 г масла, 2 головки лука, 2-3 картофеля, 2-3 моркови, 3-4 помидора, 6 сырых яиц. Соль и перец - по вкусу.

КАРТОШКА ШАВЛЯ (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ)

Вымытый картофель отварить в мундире. Растопить баранье сало, нарезанное крупными кубиками, снять чуть подрумянившиеся шкварки, а жир хорошо перекалить и в нем пережарить лук.

Отваренный картофель очистить от кожуры, положить в кастрюлю, налить немного подсоленной воды и, разминая ложкой, сделать пюре. Это пюре залить подготовленной поджаркой, перемешать со шкварками и подать к столу.

На 2 кг картофеля - 500 г курдючного сала, 500 г лука. Соль - по вкусу.

МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША И РИСА)

Мясо нарезать ломтиками, а морковь - мелкими кубиками. В сильно разогретом жире обжарить лук, положить мясо и все остальное и пережарить. Налить воды и положить промытый маш, варить на слабом огне. Когда зерна маша полопаются, добавить соль, специи и вымытый рис. Продолжать варить, пока не испарится вода и, чтобы каша не пригорела, необходимо часто помешивать. Когда испарится вода, а маш хорошо разварится, блюдо можно снять с огня и дать постоять 10-15 минут. Потом положить его на блюдо и через 3-4 минуты подать к столу.

На 200 г маша - 300 г риса, 300 г мяса, 300 г масла, 200 г моркови, 2-3 головки лука. Соль и специи - по вкусу.

КИЙМАЛИ МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ)

Мякоть мяса порубить тяпкой или пропустить через мясорубку, пережарить в раскаленном жире с нашинкованным луком и переложить в отдельную кастрюлю. Приготовить машкичири обычным способом. Готовое кушанье положить на блюдо, а сверху - мясной фарш и подать к столу.

На фарш: 300 г мяса, 3-4 головки лука, соль, зира и черный молотый перец. На поджарку: 100 г жира. На машкичири: 200 г маша, 300 г риса, 200 г жира, 2-3 головки лука, 300 г моркови. Соль и специи - по вкусу.

КАТЫКЛИ МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Это блюдо готовят как машкичири, но без мяса и моркови. Готовое кушанье подают на блюде, полив сверху кислым молоком.

На 300 г маша - 400 г риса, 300 г жира, 4-5 головок лука, 1 пиала кислого молока. Соль и специи - по вкусу.

МАШКИЧИРИ МУХАШШИР (МАШКИЧИРИ С УДАЛЕННОЙ ШЕЛУХОЙ МАША)

Промыть маш, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Когда маш набухнет и потрескается шелуха, снять кастрюлю с огня, не допустив размягчения, слить воду, затем залить холодной водой и, перетирая маш между ладонями, отделить шелуху до полного очищения маша.

В котле перетопить масло, обжарить в нем кольца лука и мясной фарш, положить подготовленный маш и вымытый рис, залить водой и варить до готовности, помешивая, чтобы не пригорело. Заправить солью только после смягчения маша. Перед подачей на. стол положить в тарелки, полить из расчета 1 столовая ложка масла с пассированным луком, посыпать сверху зеленою.

500 г маша, 500 г риса, 300 г масла, 2-3 головки лука, 200 г мясного фарша. Соль, перец и зелень - по вкусу.

ХАЛИМ (КАША ИЗ ОЧИЩЕННЫХ ЗЕРЕН ПШЕНИЦЫ И МЯСА)

Подготовить пшеницу нового урожая как для «ерма оши» и за 5-6 часов до начала варки замочить в кипятке и накрыть крышкой.

Пережарить нарезанную кусками по 50-60 г баранину или говядину. Затем в котел положить приготовленную пшеницу, налить воды, варить на слабом огне 1,5-2 часа, постоянно помешивая. Если вода испарилась, а пшеница еще не сварилась, необходимо понемногу подливать кипятку.

После готовности кушанье следует посолить. Готовый халим положить на блюдо, посыпать черным молотым перцем, молотой корицей и подать к столу.

На 1 кг пшеницы - 600 г мяса, 400 г жира, щепотку молотой корицы. Соль - по вкусу.

БОТКА (КАША РИСОВАЯ)

В кипящую воду опустить перебранный и промытый рис, варить, часто помешивая. Когда рис сварится и испарится вся вода, добавить соль, топленое масло, специи, перемешать.

Готовое блюдо подается в тарелках.

На 1 кг риса - 1 чайная ложка соли, 200 г топленого масла, зарчава на кончике ножа.

ГУДЖА БОТКА (КАША ИЗ ДЖУГАРЫ)

Подготовить джугару, как для гуджа оши (см. стр. 76). В раскаленом жире пережарить мясо с луком, налить воды, засыпать джугару и варить, помешивая, в течение 1 часа. Перед готовностью посолить, положить в него красный молотый перец. Снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой на 10 минут. Готовое кушанье положить на блюдо, посыпать сверху зеленым луком или кинзой и подать к столу.

На 1 кг джугары - 500 г мяса, 400 г жира, 2-3 головки лука, 1/2 пучка зеленого лука или кинзы. Соль и красный молотый перец - по вкусу.

СОКЛИ БОТКА I (ПШЕННАЯ КАША)

Поджарку приготовить как для шавли. Но воды налить меньше и вместо риса засыпать поджаренное пшено.

На 600 г пшена - 400 г мяса, 350 г топленого масла или бараньего сала, 2-3 головки лука, 300 г моркови, 2-3 помидора. Соль и специи - по вкусу.

СОКЛИ БОТКА II (МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ КАША)

Пшенную кашу варят на молоке, как ширгуруч. Готовую кашу положить на блюда, полить топленым маслом и подать к столу.

На 1 кг пшена - 2 л молока, 0,5 л воды, 100 г топленого масла, 2-3 ст. ложки сахара или сахарной пудры, щепотку соли.

ШИРГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША)

Рис перебрать и промыть три-четыре раза. В кастрюлю налить около пол-литра воды, дать закипеть. Положить рис и немного соли. Когда рис сварится, налить молоко, причем наливать его в три-четыре приема. Кашу следует постоянно помешивать. По готовности снять кастрюлю с огня и дать постоять каше под крышкой 5-6 минут. Затем положить ее на блюдо, полить топленым маслом, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

На 1 кг риса - 2 л молока, 0,5 л воды, 100 г топленого масла, 2-3 ст. ложки сахара или сахарной пудры, щепотку соли.

КАДИ ГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ)

Тыкву сорта «картошка ковок» очистить, натереть на терке. Эту массу положить в полуготовый ширгуруч и продолжать варить, часто помешивая. Готовую кашу немного посолить, положить на блюдо, полить топленым маслом и подать к столу.

На 500 г риса - 1,5 л молока, 500 г тыквы, 100 г топленого масла, щепотку соли.

КАЙНАТМА ГУРУЧ (ОТВАРНОЙ РИС)

Перебрать и промыть в трех водах рис и отварить в виде рассыпчатой каши, отделить от отвара. Отвар можно использовать в случае расстройства желудка и т. п. В рис добавить топленое масло, посолить по вкусу. Другой вариант: в рис добавить масло и посыпать сахарным песком.

Это блюдо необходимо готовить из стекловидного сорта риса без пудры.

На 1 кг риса - 2 л воды, 150 г топленого масла. Когда посыпается сахаром, масла достаточно 100 г. Соль - по вкусу.

МОШ-ГУРУЧ БОТКА (МОЛОЧНАЯ КАША ИЗ МАША И РИСА)

Отварить перебранный и промытый маш, слить воду, залить кипяченым молоком, затем добавить промытый рис и варить, перемешивая, до полной готовности. Перед подачей на стол посолить, положить на тарелочки, полить топленым маслом из расчета 1 чайная ложка на порцию.

500 г маша, 500 г риса, 2 л молока. Соль и масло - по вкусу.

ХАРАЗМЧА КАЙЛАЛИ ШИРГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ГАРНИРОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Молочную рисовую кашу приготовить обычным способом. Перед подачей на стол гарнировать картофелем и мясом. Для гарнира нарезать мясо на мелкие кусочки, а картофель - на мелкие кубики. Все это обжарить с луком на топленом масле.

На кашу: 1 кг риса, 2 л молока, 0,5 л воды, соль по вкусу. На гарнир: 200 г мяса, 2 картофеля, 1 головка лука, 150 г топленого масла.

МОХОРА (ГОРОХОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ КАША)

Баранину, телятину или говядину нарезать кусками по 50-60 г, опустить в холодную воду, поставить на огонь, положить очищенные целиком морковки. Когда бульон закипит, снять пену, засыпать замоченный горох и продолжать варить. Бульон должен едва покрывать горох. Доведя горох до полуготовности, добавить целые картофелины, варить еще 20-25 минут. За 5 минут до подачи на стол посолить его.

Это блюдо подается в касах.

На 1 кг гороха - 500 г мяса, 2-3 моркови и картофеля. Соль - по вкусу.

МОШХУРАК (МАШ НА ПАРУ)*

Замочить маш за сутки до приготовления. Затем перебрать, удалить не набухшие зерна и камешки.

Морковь нарезать мелкими кубиками, смешать с машем и варить на пару. Для этого в манты-каскане натянуть марлю,

положить на нее маш с морковью и варить в течение 30-35 минут.

В другой кастрюле пережарить лук на топленом масле. Готовое кушанье положить на блюдо, полить подсоленной водой и пережаренным маслом. Перед подачей к столу можно посыпать немного черного или красного молотого перца.

На 1 кг маша - 600 г моркови, 300 г топленого масла, 2-3 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

НУХАТХУРАК (ОТВАРЕННЫЙ ГОРОХ)

Замочить нут на сутки в холодной воде. Затем положить его в кастрюлю или котел, залить водой так, чтобы полностью покрыла нут, поставить на слабый огонь и варить до размягчения. Затем кушанье разложить в тарелки, посыпать мелко нарезанным луком, красным молотым перцем и солью.

На 1 кг нута - 3-4 головки лука, 1 чайная ложка соли, красного молотого перца, черного перца, зиры, 1 ст. ложка уксуса.

КАЙНАТМА ЛОВИЯ (ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ)

Фасоль местного сорта «ловия» промыть и замочить в холодной воде на 8-10 часов. Слить и освежить воду и варить в течение 25-30 мин. при бурном кипении. Для улучшения вкуса положить в кастрюлю очищенные целиком луковицу и морковь. Можно добавить 2 дольки чеснока.

Перед подачей на стол отделить овощи, слить воду, посолить и полить топленым маслом, подать в тарелках.

На 800 г фасоли (ловия) - 1 луковица, 1 морковь, 150 г топленого масла. Соль - по вкусу.

БУЛАМИК (КАША ПРИГОТОВЛЕННАЯ ИЗ МУКИ, МАСЛА И МЯСА)

Кукурузную муку развести в молоке, поставить на огонь и варить до сгущения. В другой кастрюле подготовить гарнир. На топленом масле пережарить лук с мясным фаршем. Гарнир смешать с мучной кашей, дать отстояться и подать к столу.

На 500 г муки - 0,5 л молока, соль - по вкусу. На гарнир: 100 г топленого масла, 200 г мяса, 2 головки лука.

ГУРУЧ ЛАГМАН

(ЛАГМАН ИЗ РИСА)

Промыть рис три-четыре раза в подсоленной воде, затем сварить. Слить лишнюю воду, кастрюлю плотно закрыть крышкой, чтобы упрело.

В другой посуде приготовить гарнир. Для этого пережарить лук. Мелко нарезанный чеснок обвалять в черном перце и тоже пережарить. После этого положить мелко нарезанное мясо, добавить помидоры или томат. Мелко нашинковать капусту и болгарский перец; картофель и морковь нарезать кубиками. Все это положить в кастрюлю, продолжать варить. Доведя продукты до полуготовности, посолить, добавить лавровый лист, специи, налить воды и дать закипеть на медленном огне в течение 10-15 минут. В касы (по полкасы) положить готовый рис, залить гарниром. Перед подачей на стол посыпать кинзой, укропом или зеленым луком.

На 600 г риса - 500 г мяса, 200 г жира, 2 головки лука, головка чеснока, по 2-3 шт. моркови, картофеля, помидоров, 1 редька, 150 г капусты, 1 болгарский перец, 1 пучок кинзы пли зеленого лука. Соль и специи - по вкусу.

ШАШЛЫКИ

КАЗАН КЕБАБ (ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В КОТЛЕ)

Жирною баранину или говядину нарезать небольшими кусками, посолить. Нашинковать лук кольцами, добавить немного укропа или кинзы. В котел положить сначала один слой мяса, сверху слой лука, затем второй слой мяса и лука и т. д. Затем котел плотно закрыть крышкой, поставить на очень слабый огонь, тушить в течение двух часов. Чтобы улучшить вкус шашлыка, положить стручок красного перца, разделенный пополам.

Готовое блюдо положить на тарелку. К шашлыку подать мелко нарезанный лук с черным перцем или маринованный дикий лук, или же свежие помидоры, нарезанные дольками.

На 700 г мяса - 500 г лука, 2 пучка укропа или кинзы, 1 стручок красного перца. Соль - по вкусу.

КАЗАН КЕБАБ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Тушку курицы, гуся или индюка разделить на порционные куски, промыть и, посыпав мелкой солью, отставить. В котле перекалить масло, положить послойно куски мяса, нарезанный лук вместе с душистой зеленью, затем еще слой мяса и лука и т. д. Затем залить небольшим количеством воды. Плотно закрыть крышкой и томить на очень слабом огне в течение 1 часа. Мясо сварится на пару и изжарится на собственном жире.

Готовое блюдо подается на стол с солеными пли свежими помидорами, огурцами, редиской или редькой.

1 тушка домашней птицы (из расчета на 1 курицу), 2 головки лука, 1 стручок красного перца, ветка райхана, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 1/2 стакана воды. Соль и овощи на гарнир - по вкусу.

СИХ КЕБАБ (ШАШЛЫК)

Мякоть баранины или говядины нарезать кусочками по 10-12 г, посолить, посыпать молотым красным или черным перцем, добавить мелко нарезанный лук, семена кинзы и виноградный уксус, все перемешать. Чтобы баранина лучше промариновалась, сложить ее в эмалированную или фарфоровую посуду, положить

сверху груз, накрыть марлей и поставить в холодное место на несколько часов (от 4 до 24 час.). Затем вынуть мясо из маринада, нанизать по 6 кусочков на шпажки (последним должен быть кусочек сала), жарить над горящими углями до образования красной корочки. Чтобы мясо прожарилось равномерно, время от времени поворачивать шпажки.

Готовый шашлык подают на стол с мелко нашинкованным луком, заправленным тмином; можно подать еще помидоры, огурцы или любой салат.

На 1 кг мяса - 2-3 головки лука, 1 чайная ложка соли, красного или черного перца, зернышки кинзы (кориандр), 4 ст. ложки виноградного уксуса.

ТИТРАМА КЕБАБ (ШАШЛЫК ОСОБЫЙ)*

Окорочную часть и корейку баранины вместе с реберными костями разделить на кусочки весом по 50-60 г. Посыпать мясо мелкой солью и положить в эмалированную посуду. Этот шашлык маринуется соком овощей и зелени. Для этого очистить лук и чеснок, вымыть помидоры, пропустить через мясорубку вместе с кинзой, укропом, петрушкой и листьями райхана, жамбила и других душистых трав. Перемешать образовавшуюся зеленую массу с мясом, добавить кориандр, зиру и черный молотый перец и поставить в прохладное место на 1 час. После этого нанизать по 5-6 шт. на шпажки и обжарить над горящими углями.

Подать шашлык на стол со свежими овощами или кислыми фруктами (гранат, слива или недозрелый урюк и т. д.).

На 1 кг мяса - 2 головки лука, 1 головка чеснока, 2 помидора, по 1 пучку зелени - кинзы, укропа, петрушки, веточка райхана и жамбила, 2 чайные ложки кориандра, 1 чайная ложка зиры, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка соли.

КИЙМА КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА)

Жирную баранину два раза пропустить через мясорубку. В фарш отбить сырое яйцо, добавить красный перец, соль, все хорошо перемешать, добавить нашинкованный лук. Затем придать вид сарделек, нанизать на шпажки, посыпать мукой и жарить на углях как обыкновенный шашлык.

Рубленый шашлык подают в тарелках с мелко нашинкованным луком, помидорами или салатом из граната и лука.

На 1 кг мякоти - 3 головки лука, 1 яйцо, соль и красный перец по вкусу, 3-4 ст. ложки муки.

ИЖЖАН КЕБАБ (ЖАРЕНЫЙ ФАРШ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Приготовляется фарш, как указано в предыдущем рецепте. Но жарится не на шпажках, а на сковороде. Для этого сформовать биточки величиной с крышечку чайника, толщиной в 1 см, панировать толчеными сухарями или кукурузной мукой. Раскалить жир на сковороде и обжарить с обеих сторон до красного колера. Подать на стол по 2 штуки на порцию вместе со свежими овощами.

На 1 кг мякоти баранины - 3 головки лука, 1 сырое яйцо, соль и специи - по вкусу, 1 стакан муки или сухарей для панировки.

СИХ КЕБАБ БУГЛАМАСЫ (ПАРОВОЙ ШАШЛЫК)

Баранину или говядину (мякоть) нарезать на кусочки величиной с грецкий орех. Положить в эмалированную посуду и мариновать с добавлением рубленого лука, уксуса, молотого красного или черного перца, кориандра, зиры и соли, хорошенько перемешать и оставить в прохладном месте на 4-5 часов. Затем нанизать на металлические шпажки или палочки, срезанные с фруктовых деревьев, по 5-6 штук.

Налить воду в нижнюю часть паровой кастрюли, а в верхней части оставить один ярус, удалив остальные. На оставшийся ярус уложить нанизанные на палочки шашлык вертикально или горизонтально, закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 часа. Этот шашлык в отличие от жареного над углями обладает лучшими вкусовыми качествами и хорошо усваивается организмом. Готовый паровой шашлык подается на стол вместе с гарниром из лука, политого виноградным уксусом, или салатом из тертой редьки, политой кислым гранатным соком.

На 1 кг мяса (мякоть) - 2 головки лука, по 1 чайной ложке соли, черного перца (молотый), кориандра, зиры и 4-5 столовых ложек виноградного уксуса.

БЕДАНА КЕБАБ (ПЕРЕПЕЛКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Очищенных перепелок положить на 10-15 минут в

подсоленную воду. Затем нанизать на вертел, обмакнуть в растопленное масло, посыпать молотой зирой, черным перцем, мукой и жарить над углями, переворачивая время от времени, до образования румяной корочки. Если из мяса начнет выделяться сок, необходимо присыпать мукой.

Перепелок подают в тарелках, не снимая с вертела. Отдельно подаются нашинкованный лук с тмином, огурцы или помидоры.

На 6 перепелок - 50 г топленого масла, 3-4 ст. ложки муки, 1 чайная ложка молотой зиры и черного перца. Соль - по вкусу.

КАКЛИК КЕБАБ (КУРОПАТКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Очищенных куропаток, так же как и перепелок, положить в подсоленную воду, затем смочить в топленом масле, посыпать мукой и положить на специальную проволочную сетку, жарить над углями арчи, временами посыпая мукой.

Куропаток можно жарить и на вертеле. Готовых куропаток снять с вертела, положить на блюдо и вместе с салатом подать к столу.

На 4 куропатки - 50 г топленого масла, 3-4 ст. ложки муки, 1 чайная ложка молотой зиры и черного перца. Соль - по вкусу.

ЧУПОН КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ ВЫРЕЗКИ)

Вырезку говяжью, баранью или джейрана нарезать полосками длиной 10-15 см, шириной 3 см. Отбить каждый кусок деревянной колотушкой, немного помять, затем положить их в эмалированную или фарфоровую посуду, посолить, посыпать черным молотым перцем, мелко нашинкованным луком, зирой, полить виноградным уксусом. Чтобы мясо хорошо промариновалось, сверху положить груз и выдержать несколько часов. Перед жарением каждый кусок мяса надеть на металлический вертел и жарить над углями без пламени До образования румяной корочки. Готовый шашлык снять с вертела, положить на тарелки и нарезать на куски. К шашлыку подать салаты пли мелко нашинкованный лук с тмином.

На 1 кг мяса (вырезки) - 2-3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, черного перца, зиры, 4-5 ст. ложек виноградного уксуса.

ХАСИП КЕБАБ (СОСИСКИ ИЗ СБОЯ НА ВЕРТЕЛЕ)

Очищенную баранью кишечную оболочку нарезать на куски длиной по 10-15 см. Один конец ее завязать, через второй положить фарш и тоже перевязать. Нанизать на вертел по одной колбаске и жарить над углями, расположив их несколько выше, чем обычно. Чтобы колбаски не лопнули, в процессе жарки необходимо смазывать их топленым маслом.

Готовый шашлык снять с вертела, положить по две штуки на порцию и подать вместе с салатом из граната и лука.

Фарш готовится следующим образом: курдючную и бедренную часть мякоти баранины пропустить вместе с луком через мясорубку или порубить тяпкой. Добавить немного соленой воды, посыпать черным перцем.

На 1 баранью кишку - 700 г мяса, 200 г курдючного сала, 2-3 головки лука, 1 чайная ложка черного перца. Соль - по вкусу. 50 г топленого масла для смазывания колбасок.

БУГЛАМА КЕБАБ (ШАШЛЫК НА ПАРУ)

Баранину или говядину (окорок, грудинка или филейная часть) нарезать на ломтики. Ребра порубить на небольшие куски. Добавить мелко нарезанный лук, черный молотый перец, зиру, лавровый лист, виноградный уксус, все хорошо перемешать и сложить в фарфоровую или эмалированную чашку и оставить на несколько часов, чтобы мясо промариновалось. В большой котел или кастрюлю налить немного воды и опустить в нее посуду с маринованным мясом. Котел плотно прикрыть крышкой, поставить на 2 часа на огонь. Шашлык варится на пару.

Готовый шашлык разложить в пиалы или тарелки и подать к столу вместе с салатами.

На 700 г мяса - 600 г лука, 1 чайная ложка зиры, черного перца, 1-2 лавровых листика, 2-3 ст. ложки виноградного уксуса. Соль - по вкусу.

ТАНДЫР КЕБАБ (ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ТАНДЫРЕ)

Баранину или говядину (окорок или другая нежирная часть) нарезать на куски весом но 100-150 г, толщиной 2-3 см. Мясо опустить в соленую воду, затем слегка обвалять в муке, смешанной с черным молотым перцем и толченой зирой. Подготовленное таким образом мясо налепить на стенки тандыра и жарить до тех пор, пока оно не зарумянится. Затем собрать все угли в кучу, прикрыть золой, и тандыр закрыть крышкой на 10-15

минут.

Готовый шашлык снять со стенок тандыра, положить на блюдо и подать к столу вместе с салатом из помидоров.

Таким же способом можно приготовить шашлык из печенки, при этом печенку надо нарезать потолще и не держать в соленой воде.

Для приготовления шашлыка берут по 100-150 г мяса на каждую порцию.

На 600-700 г мяса - 3-4 столовых ложки муки, 1 чайная ложка черного перца и толченой зиры. Соль - по вкусу.

ЖИГАР КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНКИ)

Печенку нарезать кусочками по 10-15 г, посыпать мелкой солью, обвалять в муке, нанизать по 5-6 кусочков на шпажки и жарить как кебаб. Готовый шашлык положить на тарелки, посыпать луком, солью и черным перцем или бужгуном[8]. Отдельно подать салат.

На 1 кг печенки - 300 г лука, 200 г муки. Соль, черный перец или бужгун - по вкусу.

ДУМБА-ЖИГАР КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ КУРДЮЧНОГО САЛА И ПЕЧЕНКИ)

Это блюдо готовится как жигар кебаб. Только при нанизывании на шпажки необходимо чередовать кусочки печенки с кусочками курдючного сала.

На 500 г печенки - 500 г курдючного сала, 300 г муки. Соль и черный перец - по вкусу.

ЧАРВИ КЕБАБ I (ШАШЛЫК, ОБЕРНУТЫЙ В САЛЬНУЮ ПЛЕНКУ)

Подготовить мясо как для «сих кебаба» (см. стр. 121), замариновать его, нанизать на шпажку и, чтобы сохранить в мясе сок, плотно обернуть пленкой нутряного сала, предварительно намазав из одну сторону пленки жидкое тесто (мука, разведенная в яйце). При этом сало должно быть нарезано на четырехугольные куски шириной 4 см, длиной 15-17 см.

Такой шашлык жарится над слабо горящими углями.

На 1 кг мякоти баранины - 2-3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, красного или черного перца, семена кинзы, 4 ст.

ложки виноградного уксуса и пленка нутряного сала 1 барана,

ЧАРВИ КЕБАБ II

Нутряное баранье или говяжье сало нарезать на. четырехугольные полоски шириной 4 см, длиной 10 см, посыпать мелкой солью и молотым черным перцем. Каждую полоску свернуть в круг и нанизывать перед жарением на металлическую шпажку вперемежку с кружочками репчатого лука. Жарить на жаровне. Готовый шашлык подать с помидор кебабом. (См. рецепт на стр. 126) и мелко нашинкованным луком.

На нутряное сало 1 барана - 1 чайная ложка соли и черного перца, 2-3 головки лука.

ШАШЛЫК ПО-НАМАНГАНСКИ

Нарезать мясо на куски по 25-30 г, мариновать, как указано в рецепте «Сих кебаб». Мясо нанизать по 10-15 кусков на металлические шампуры длиной 80-90 см. Панировать сухарями или мукой крупного помола с добавлением красного молотого перца. Шашлык по-намангански жарится в вертикальном тандыре после выпечки самсы.

Подается вместе с салатом или свежими овощами (огурцы, помидоры, редька, лук, редиска).

На 1 кг мяса - 2 головки лука, по 1 чайной ложке соли, зиры, молотого перца, кориандра, 4-5 ложек виноградного уксуса.

ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ

Приготовляется из свежей баранины и печени без маринада. Мясо (мякоть) и печень нарезать на кусочки величиной с грецкий орех, посыпать мелкой солью и черным перцем, затем нанизать на специальный трех-, четырехрожковый шампур. Чередовать кусок мяса с кусками сала и печени и т. д. Сначала докрасна обжарить одну сторону, а затем - другую. Подать на стол в тарелках, сняв с шампура, вместе со свежими овощами и кислыми фруктами, или же без гарнира, просто политым виноградным уксусом.

Мясо, сало и печень берутся из расчета - 200 г на каждую порцию.

ШАШЛЫК ПО-ХОРЕЗМСКИ

Нежирную баранину или говядину нарезать на куски по 100 г. Каждый кусочек положить на доску и сделать ножом порезы

вдоль мышечной ткани, чтобы кусочки приняли лепешкообразную форму толщиной 0,5 см. Затем посыпать с обеих сторон мелкой солью, толченой вместе с перцем, кориандром и зирой. Положить мясо на специальную металлическую сетку с тремя ножками и обжарить сначала одну, затем другую сторону над слабо горящими углями.

Готовое блюдо положить на тарелки, разрезать на мелкие куски, полить виноградным уксусом и подать на стол со свежими овощами.

1 кг мяса, соль и специи по вкусу, уксус и гарнир, овощи по потребности.

БАЛИК КЕБАБ (РЫБА НА ВЕРТЕЛЕ)

Осетрину, белугу, сома или севрюгу (рыбное филе) опустить в кипяток, затем нарезать на куски весом по 50-60 г, нанизать на шпажку, смазать сливочным маслом, посолить, посыпать красным перцем и жарить, как шашлык, над раскаленными углями до образования румяной корочки.

При подаче на стол рыбу снять со шпажки, положить на блюдо. На гарнир подать салат из помидоров и лука.

На 1 кг рыбного филе - 50 г сливочного масла. Соль и красный перец - по вкусу.

КУЗИКОРИН КЕБАБ (СМОРЧКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Подобрать сморчки размером с орех или яйцо, промыть, положить в сито или шумовку, обдать кипятком. Когда стечет вода, надеть на шпажку по 5-6 штук, смазать грибы топленым маслом, посолить и посыпать мукой и жарить на углях как шашлык.

Готовые грибы, не снимая со шпажки, положить на блюдо и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

На 1 кг сморчков - 50 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, немного муки и соль по вкусу.

ПОМИДОР КЕБАБ (ПОМИДОРЫ НА ВЕРТЕЛЕ)

Выбрать мясистые сорта помидора (размером с яйцо). Обмыть в холодной воде и нанизать на вертел по 3-4 штуки. Жарить над

углями как шашлык.

При подаче на стол готовые помидоры смочить в горячей подсоленной воде или же, сняв с вертела, положить на блюдо, посолить, посыпать красным перцем и мелко нарезанным луком.

На 1 кг помидоров - 300 г лука. Соль и красный перец по вкусу. Печеные помидоры обычно подают в качестве гарнира к жирным шашлыкам.

ДУМБИЛ КЕБАБ (КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Кукурузные початки молочно-восковой спелости очистить, надеть на вертел, жарить на углях (не рекомендуется печь кукурузу в золе). Готовую кукурузу опустить в горячую соленую воду, переложить на блюдо и подать со сливочным маслом. На каждую порцию по два кукурузных початка.

На 10-12 кукурузных початков - 100 г сливочного масла. Соль - по вкусу.

ДУМБИЛ КЕБАБ (ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

Кукурузные початки молочно-восковой спелости разделить на дольки по 3-4 см каждая и на несколько минут положить в соленую воду. Затем нанизать по 2-3 шт. на шпажки и обжарить как шашлык над горящими углями. Следить за равномерностью попечения. Такой своеобразный «шашлык» подается к пиву, лимонаду, кумысу. Думбил кебаб является лакомым блюдом и для детей.

Кукурузные початки и соль берутся по потребности.

ЖАРКОЕ

КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СУХИМИ ЛЕПЕШКАМИ)

Мясо нарезать ломтиками, картофель и морковь - кружочками или крупными кубиками, лук - кольцами.

В разогретом жире обжарить сначала мясо, затем лук до золотисто-коричневого цвета. Положить нарезанные на дольки помидоры или томат-пасту, перемешать. Добавить приготовленные морковь и картофель, тушить 10-12 минут. Затем посолить, добавить специи и налить воды так, чтобы полностью покрывала содержимое кастрюли. До закипания воды положить кусочки сушеной лепешки. Если лепешки сразу впитают всю воду, можно добавить немного кипятку. Когда сварится картофель, кастрюлю снять с огня.

Жаркое подают на блюде или в тарелках, посыпав зеленым луком или кинзой.

500 г мяса, 500 г картофеля, 300 г сушеных лепешек, 200 г жира, 2-3 головки лука, 2-3 моркови, 4 помидора или 2-3 ст. ложки томата, 1/2 пучка зеленого лука и кинзы. Соль и специи - по вкусу.

ЖАРКОП

Это блюдо готовят так же, как кавурму, но без сушеных лепешек. Картофеля следует положить в два раза больше нормы. 500 г мяса, 1 кг картофеля, 2-3 головки лука, 2-3 моркови, 150 г жира, 4 помидора или 2-3 ст. ложки томата, 1/2 пучка зеленого лука с укропом или кинзой. Соль и специи - по вкусу.

БЕХИЛИ ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С АЙВОЙ)

Жирную баранину или говядину (мякоть) нарезать мелкими кусочками. Лук нашинковать кольцами и смешать с мясом, посолить, заправить специями, зеленью и все перемешать. Из айвы удалить сердцевину и нарезать дольками.

На дно котла или кастрюли положить кусочки мяса, сверху - дольки айвы, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 45-50 минут, не размешивая.

При подаче на стол готовое блюдо положить в тарелки, посыпать зеленым луком или зеленью кинзы.

1 кг айвы, 500 г мяса, 2-3 головки лука. Соль, специи и зелень - по вкусу.

ДАРМОН КОВУРМА

Баранину и курдючное сало нарезать кубиками. Нарезать молодые побеги винограда, мяту, щавель, недозрелые ягоды клубники и урюка, сморчки, все тщательно промыть.

В кастрюлю положить сало, мясо, затем приготовленную зелень посолить, посыпать специями, налить один стакан воды и тушить. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и варить 30-40 минут.

По готовности переложить на тарелки, посыпать зеленым луком и подать на стол.

500 г мяса, 300 г курдючного сала, 200 г виноградной лозы, мяты, щавеля, зеленого урюка, алчи, недозрелых ягод клубники, 300 г сморчков, 1/2 пучка зеленого лука. Соль и черный перец - по вкусу.

ГОВУК КОВУРМА (ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ)

Тушку курицы после обработки нарезать на порционные куски, посыпать мелкой солью и отставить.

Раскалить в котле масло (растительное), обжарить в нем лук, затем положить кусочки курятины, слегка поджарить, положить томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, также слегка поджарить. После этого залить водой и тушить на слабом огне. Очистить картофель и нарезать кружочками толщиной в 1 см, положить в котел, закрыть крышкой и довести до полной готовности.

Перед подачей на стол разложить в тарелки, сверху посыпать рубленой зеленью и черным молотым перцем.

На курицу (примерно 1 кг) - 3-4 головки лука, 500 г картофеля, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты или 3-4 свежих помидора. Соль и перец - по вкусу.

КАКЛИК КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ КУРОПАТОК)

Куропатку ошпарить кипятком, очистить, нарезать на четыре части, положить в разогретое масло и обжарить со всех сторон. Затем переложить в другую посуду и залить водой. Добавить мелко нашинкованный лук, морковь, помидоры, картофель, соль, красный перец и поставить на слабый огонь. Варить в течение 20-25 минут.

Куропаток переложить на тарелки, посыпать кинзой и подать к столу.

На 2-3 куропатки - 500 г жира, 2 головки лука, 1 морковь, по 2-3 помидора и картофеля, 1 пучок кинзы. Соль и красный перец - по вкусу.

БЕДАНА КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ ПЕРЕПЕЛОК)

Подготовить тушки перепелок так же, как куропаток, посолить и в целом виде обжарить в масле. Все остальное приготовить как для каклик ковурмы. Варить 12-15 минут.

8-10 перепелок, 500 г масла, 2-3 головки лука, 1 морковь, по 2-3 помидора и картофеля, 1 пучок кинзы или укропа. Соль и красный перец - по вкусу.

БОСТУРМА (МЯСО ПО-ЛЮБИТЕЛЬСКИ)

Баранину или телятину из пашины и окорочной части нарезать толщиной в 1 см и величиной с ладонь, посыпать мелкой солью и отставить. Нарезать свежие красные помидоры, посыпать солью и отжать. В образовавшийся сок положить рубленый лук, черный молотый перец, зиру. Этим продуктом залить мясо и дать отстояться 2-3 часа. Чугунный котел с шарообразным дном раскалить без жира и на стенки прилепить куски мяса, а над мясом положить куски лепешки, на дно влить оставшийся помидорный сок, плотно закрыть посуду крышкой и жарить на очень слабом огне в течение 40-45 минут, не открывая крышку. Готовое мясо подать к столу вместе с овощным салатом.

На 1 кг мяса (мякоть) - 3-4 помидора, 2-3 головки лука. Соль, перец и зира - по вкусу; 4 лепешки средней величины (200-граммовые).

ЖАГИР-БУГИР (ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С ПОЧКАМИ)

Приготовляется из свежих бараньих почек и печени. Растопить курдючное сало, снять шкварки, спассировать в нем лук, после этого положить в котел мясо, печень и почки, нарезанные ломтиками величиной с миндаль (можно положить и другие субпродукты). До полуготовности указанных продуктов положить кубики картофеля и помидоры (томатную пасту), лавровый лист. Посыпать солью и перцем и закрыть крышкой. Томить на слабом огне в течение 30 минут. Готовое блюдо подать на стол в тарелках, гарнировав зеленью, свежими, сырыми, маринованными, солеными или вареными овощами.

200 г курдючного сала, 300 г мяса, 1 печень, 2 почки, 1 сердце, 2-3 головки лука, 500 г картофеля, 1 лавровый листик. Соль, специи и овощной гарнир - по вкусу.

КОВУРИЛГАН ГУШТ (МЯСО ЖАРЕНОЕ)

Баранину, говядину, козлятину или телятину (нежирную часть) нарезать на небольшие кусочки весом по 4-5 г, посолить, отложить. В котле разогреть жир и приготовить фритюр, обжарить в нем мясо по 5-6 кусочков.

На гарнир можно подать свежие или маринованные помидоры, лук, огурцы, редиску, а также салаты.

500 г мяса; на фритюр: 1 кг жира; на гарниры по 1 помидору или огурцу на порцию.

КОВУРИЛГАН ЖИГАР (ПЕЧЕНКА ТУШЕНАЯ)

Печенку нарезать ломтиками весом по 8-10 г. В котле разогреть жир, обжарить лук, затем положить печенку и жарить. Когда печенка пережарится, посыпать перцем, посолить, налить полстакана воды, закрыть котел крышкой и тушить в течение 10 минут.

Тушеную печенку подают на стол с салатами из овощей.

На 500 г печенки - 100 г жира, 4-5 головок лука. Соль и черный перец - по вкусу.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Бараньи почки разрезать вдоль на две половинки, снять верхнюю пленку и жир, промыть в проточной воде, осушить салфеткой, посыпать мелкой солью и обжарить на раскаленном

жире докрасна. Затем убавить огонь, томить в течение 5-6 минут под закрытой крышкой. Готовые почки подать на стол вместе с салатами или кольцами лука, полить виноградным уксусом.

500 г бараньих почек, 100 г масла, 2-3 головки лука. Соль перец и гарнир - по вкусу.

МАКАРОН ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С МАКАРОНАМИ)

Макароны спустить в кипящую подсоленную воду. Сваренные макароны промыть два-три раза в холодной воде.

В разогретом жире обжарить нарезанный кольцами лук и мясо, нарезанное кусками. Затем положить помидоры или томатную пасту и тушить 5-6 минут. Морковь нарезать соломкой, а картофель брусочками и все положить в котел, добавить отваренные макароны и несколько раз перемешать. После этого налить немного воды, посолить, посыпать специями и закрыть котел крышкой. Тушить на слабом огне около 15 минут. При подаче на стол жаркое переложить на блюдо, посыпать зеленым луком, кинзой или шивитом (огородный укроп).

На 1 кг макарон - 500 г мяса, 200 г жира, 3-4 головки лука, 2-3 моркови, 300 г картофеля, 300 г помидоров или 5-6 ст. ложек томата, 1/2 пучка зеленого лука, кинзы или укропа. Соль и специи - по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С ВЕРМИШЕЛЬЮ)

Готовят так же, как жаркое с макаронами. Но для этого блюда вермишель не отваривают, а обжаривают со всеми продуктами. Картофель и морковь нарезают соломкой.

На 1 кг вермишели - 500 г мяса, 200 г жира, 3-4 головки лука, 300 г моркови, 2 картофеля, 300 г помидоров или 5-6 ст. ложек томата-пасты, 1/2 пучка зеленого лука. Соль и специи - по вкусу.

БАРРА ЖАРКОП (ЖАРКОЕ ИЗ МОЛОДОГО ЯГНЕНКА)

Ягненка разрезать на 8-10 частей, обжарить во фритюре. Фритюр отставить. В котел положить 4-5 ложек топленого масла, зятем пережаренные куски мяса, посолить, налить немного воды, закрыть крышкой и тушить 15 минут на слабом огне. В другой посуде отварить морковь, картофель и репу. Мясо положить на

блюдо, посыпать зеленью, а на гарнир подать вареные овощи.

На 1 молодого ягненка (3 кг) - 1 кг жира (для фритюра), 4-5 ложек топленого масла; на гарнир: по 1 кг моркови, картофеля или репы. Соль - по вкусу.

По этому рецепту можно приготовить 10 порций по 300 г каждая.

ТУХУМ КОВУРМА I (ГРЕНКИ ИЗ ЛЕПЕШКИ С ЯЙЦАМИ)

Лепешку нарезать кубиками (по 2 $см^3$). Взбить яйца, обмакнуть в них лепешки и обжарить на топленом масле. Гренки подают на завтрак.

На 10-12 яиц - 3 лепешки, соль - по вкусу.

ТУХУМ КОВУРМА II*

Круто сваренные яйца очистить от скорлупы, нарезать на кусочки величиной с горошинку. Разогреть топленое или льняное масло, пережарить лук пока не зарумянится, потом положить нарезанные яйца и жарить еще 3-4 минуты. Это блюдо подают на завтрак.

На 20 яиц - 500 г лука, 250 г топленого масла. Соль - по вкусу.

ТУХУМ КОВУРМА III (ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ)

На сковороде, разогреть масло, разбить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить и поджарить. Такую яичницу можно приготовить и другим способом. Для этого яйца разбить в одну посуду и взбить, затем жарить. Готовую яичницу переложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком. Можно посыпать и сахаром (по вкусу), подать к столу.

На 10-12 яиц - 200 г масла, 30 г сахара или 1 пучок зеленого лука. Соль - по вкусу.

КУЙМАККА УРАЛГАН ГУШТ (МЯСО С ЯИЧНЫМ ЛЕЗЬОНОМ)

Мясо домашних птиц или баранину вместе с костями разрубить на порционные куски, положить в посуду с холодной водой и варить на слабом огне до полной готовности. В бульон

положить соль, лавровый лист и целиком овощи, зелень. Готовое мясо снять, охладить, бульон использовать в качестве первого блюда. Сырые яйца взбить с мукой и солью. В однородную сметанообразную массу обмакнуть каждый кусочек мяса отдельно и обжарить во фритюре. Готовое блюдо подается в тарелках с любым гарниром.

1 кг мяса, 10 яиц, 3 стакана муки. Соль и гарнир - по вкусу.

КЫЙМА БИЙРАН (ФАРШ ИЗ МЯСА ПТИЦ, ЖАРЕНЫЙ)

Приготовить фарш из мяса домашней птицы или дичи (можно заменить бараниной). Добавить в фарш мелко нашинкованный лук, чеснок и тертую красную морковь, все перемешать, добавив соли и черного перца.

Раскалить на сковороде масло, обжарить в нем фарш, по готовности сверху влить сырые яйца, посыпать солью и черным перцем, закрыть крышкой, убавить огонь, ждать 10-15 минут, чтобы затвердели яйца.

Готовое блюдо разрезать квадратиками, ромбиками, положить в тарелки, посыпать зеленью и подать к столу.

На 500 г фарша - 100 г топленого масла, 500 г красной моркови, 2 головки лука, 2 головки чеснока, 10 яиц. Соль и перец - по вкусу.

КУЗИКОРИН КОВУРМА (ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ СО ШКВАРКАМИ)

Грибы положить на 2-3 минуты в соленую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Курдючное сало нарезать кубиками, растопить и, пока шкварки не зарумянились, положить лук и грибы, все перемешать и прожарить. Когда из грибов выйдет сок, посолить, накрыть крышкой и тушить еще 7-10 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью. Грибы можно приготовить и на топленом масле.

На 1 кг грибов - 200 г курдючного сала или топленого масла, 3-4 головки лука, 1/2 пучка кинзы или укропа. Соль - по вкусу.

ГУЛКАРАМ КОВУРМА (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ЖАРЕНАЯ)

Цветную капусту разобрать на отдельные кочерыжки (если

они большие, нарезать их на две-три части), промыть несколько раз в холодной воде, затем опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. После этого капусту пережарить с луком в перекаленном курдючном сале. При подаче на стол капусту положить в тарелки, посыпать перцем и солью.

На 2 кг цветной капусты - 400 г жира, 2-3 головки лука. Соль - по вкусу.

ШОЛГОМ КОВУРМА (РЕПА ТУШЕНАЯ)

Нарезать кубиками курдючное сало, репу и печенку. Затем вытопить сало, удалить шкварки как только они покраснеют. В раскаленном сале обжарить репу, затем положить печенку, перемешать. Доведя печенку до полуготовности, добавить шкварки, налить боды. Тушить репу под крышкой 10-15 минут. При подаче на стол положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком.

На 1 кг репы - 250 г курдючного сала, 500 г печенки, 2-3 головки лука.

ЖАРКОЕ С КАРТОШКОЙ И ПЕЛЬМЕНЯМИ

Приготовить пельмени. В глубокой сковороде растопить баранье сало и, не вынимая шкварок, пережарить лук, положить картофель, нарезанный тонкими кружочками. Жарить, перемешивая несколько раз. Затем положить сырые пельмени. Посолить, посыпать специями, подлить немного воды, накрыть крышкой и тушить около 15 минут. Через каждые 5 минут необходимо перемешивать содержимое сковороды. Перед подачей на стол жаркое посыпать мелко нашинкованным луком.

Это блюдо можно приготовить и на хлопковом масле. Для этого надо подготовить фритюр и обжарить в нем в отдельности картофель и пельмени. Готовое жаркое положить на блюдо, посыпать кинзой, зеленым луком, заправить кислым молоком.

На пельмени: 500 г муки 1 яйцо, 400 г мяса, 3-4 головки лука, соль - но вкусу. На жаркое: 250 г курдючного сала, 1 кг картофеля. На фритюр: 1 кг хлопкового масла. На приправу: 1/2 пучка зеленого лука или кинзы, кислое молоко.

ГУШТНУТ (БАРАНИНА ТУШЕНАЯ С ГОРОХОМ)

Нежирную баранину нарезать кубиками величиной с горошинку, пережарить на топленом масле. Затем, когда из мяса выйдет сок, положить замоченный горох, продолжать жарить еще несколько минут. Добавить немного воды. Доведя горох до готовности, положить помидоры, перемешать несколько раз, накрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 15-20 минут.

При подаче на стол посыпать мелкой солью и черным молотым перцем.

300 г замоченного гороха, 300 г мяса, 150 г топленого масла, 2-3 помидора. Соль и черный перец - по вкусу.

КАРТОШКА БИЙРОН I (КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С МЯСОМ)*

Очищенный картофель нарезать кружочками толщиной 2-3 мм, посыпать мелкой солью.

Разогреть жир и во фритюре обжарить картофель до образования хрустящей корочки.

В другой посуде отварить мясо, мелко его нарезать, обжарить во фритюре и смешать с жареным картофелем. Готовый картофель положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком, полить помидорным соком, заправленным солью.

На 1 кг картофеля - 500 г мяса, 2-3 головки лука. 2-3 помидора. Соль - по вкусу. Для фритюра - 1 кг хлопкового масла.

КАРТОШКА БИЙРОН II (КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ)

Очистить картофель, нарезать кружочками толщиной 2-3 мм.

Обжарить лук, положить картофель, посолить и жарить, время от времени помешивая. Чтобы картофель быстрее поджарился, надо закрыть сковороду крышкой, в картофель подливать понемногу воды и тушить на слабом огне несколько минут. По готовности картофель посыпать черным молотым перцем, зеленью и подать к столу.

На 1 кг картофеля - 3-4 головки лука, 150 г жира. Соль и черный перец - по вкусу.

ПОМИДОР БИЙРОН (ПОМИДОРЫ ТУШЕНЫЕ)

Пережарить лук до коричневого цвета, положить нарезанные помидоры, тушить в течение 15 минут вместе с луком. Затем

посыпать солью, перцем, подать на стол. Тушеные помидоры подают в качестве гарнира к мясным блюдам.

На 1 кг помидоров - 500 г лука, 150 г жира. Соль и красный перец - по вкусу.

КУК БИЙРОН (ЗЕЛЕНЬ ТУШЕНАЯ)

Мяту, щавель, портулак, пастушью сумку, шпинат, первые побеги люцерны мелко нашинковать или порубить, заправить солью, черным перцем, положить нарезанный лук, отбить яйца, перемешать.

Растопить курдючное сало. Не удаляя шкварок, положить в жир рубленую зелень и тушить до готовности. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и дать отстояться 10 минут.

Тушеная зелень применяется в качестве фарша для пирожков, в качестве гарнира к мясным блюдам и как отдельное блюдо.

Зелень можно пережарить и на любом другом жире. При этом надо обязательно добавить шкварки.

На 2 кг зелени - 300 г лука, 2 яйца, 300 г жира, 100 г шкварок. Соль и черный перец - по вкусу.

КАДИ БИЙРОН (ТЫКВА ТУШЕНАЯ)

Очищенную от кожуры и семечек тыкву нарезать большими кубиками, посолить. Из топленого масла сделать фритюр, обжарить в нем тыкву до образования корочки.

В кастрюлю налить немного кипятку, опустить поджаренную тыкву, залить сметаной, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 10-12 минут.

Такую тыкву можно использовать в качестве гарнира.

На 1 кг тыквы - 1,5 кг жира (для фритюра), 200 г сметаны. Соль - по вкусу.

САБЗИ-ПИЁЗ (ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ЛУКОМ)

Обжарить лук в раскаленном масле, положить в кастрюлю помидоры или томат, хорошо перемешать, добавить морковь, нарезанную соломкой, помешать несколько раз, посыпать солью, красным перцем, залить водой так, чтобы она покрыла морковь, накрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 10-15 минут.

Можно добавить еще мясной фарш.

Это блюдо, хотя и считается зирваком для плова и шавли, иногда употребляется в качестве горячего блюда отдельно, а также гарнира.

При подаче тушеную морковь посыпать зеленым луком, кинзой. Кроме того, можно подать с нарезанной редиской и огурцами.

На 1 кг моркови - 500 г лука, 300 г жира, 2-3 помидора или 2 ст. ложки томата; 1/2 пучка зеленого лука или кинзы, по 3-4 редиски или 1/2 огурца на порцию. Соль и красный перец - по вкусу.

ПИЁЗДОГ (ЛУК ВО ФРИТЮРЕ)

Лук нарезать кольцами и жарить во фритюре до тех пор, пока не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Приготовленный таким образом лук едят с хлебом, подают на гарнир к некоторым блюдам, добавляют к мясному фаршу.

На 1 кг лука - 1 кг масла (для фритюра).

ГОЛУБЦЫ И ДРУГИЕ БЛЮДА

ЧАРВИ ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ В ПЛЕНКАХ НУТРЯНОГО САЛА)

Нутряное баранье сало нарезать квадратиками 10Х10 см. На каждый квадратик положить по одной столовой ложке фарша сделать голубцы. На дно кастрюли поместить тарелку, в нее уложить приготовленные голубцы, накрыть сверху другой тарелкой, поверх ее положить груз. Налить в кастрюлю воды так, чтобы она полностью покрыла содержимое, поставить на слабый огонь и варить в течение 1 часа.

Готовые голубцы уложить в тарелки (по 2 штуки), гарнировать овощами.

Фарш приготовить следующим образом: пропустить через мясорубку нежирную мякоть баранины или говядины, заправить мелко нарезанным луком, черным перцем, полить соленой водой, тщательно перемешать.

На пленку нутряного сала размером 10 $дм^2$ - 400 г мяса, 400 г лука, черный перец - по вкусу и 1 чайная ложка соли (для соленой воды).

КАРАМ ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ ИЗ КАПУСТЫ)

Мясо отделить от костей, мякоть порубить или пропустить через мясорубку, добавить рис (вареный или сырой), мелко нашинкованный лук, соль, черный перец и сок двух-трех помидоров. Все это тщательно перемешать. Можно положить в фарш одно сырое яйцо.

Кочан капусты опустить на 10-15 минут в кипяток. Когда листья станут мягкими, эластичными, отделить их от кочана, положить на них фарш, сделать голубцы.

Положить в кастрюлю кости, сверху разложить голубцы. Чтобы придать аромат соусу, добавить лавровый лист, стручок красного перца и посолить.

Затем налить воды так, чтобы она покрыла голубцы, накрыть тарелкой, на тарелку положить груз. Кастрюлю поставить сначала на средний огонь, дать закипеть, потом варить на слабом огне 25-30 минут. Готовые голубцы разложить на тарелки по 2-4 штуки, залить соусом и подать к столу.

Отдельно к голубцам подать сметану или кислое молоко.

На голубцы: 1 кочан капусты (примерно 2-2,5 кг).

На фарш: 500 г жирного мяса, 100 г риса, 1 яйцо, 3-4 головки лука, 2-3 помидора, черный перец и соль по вкусу. На соус: 2 лавровых листика, 1 стручок красного перца, 1 чайная ложка соли, 1 стакан кислого молока или сметаны.

БОЛГАРИ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ)

У болгарского перца срезать розетки, вынуть семена. Приготовить фарш как для голубцов, добавить семена перца, перемешать. После этого наполнить перец подготовленным фаршем. В кастрюлю положить кости, а поверх них разложить нафаршированный перец и варить на слабом огне 40-50 минут.

Готовый перец переложить в тарелки по 4-6 штук, полить соусом, в котором варился перец, и подать к столу.

1-1,5 кг болгарского перца. На фарш: 500 г мяса, 100 г риса, 1 яйцо, 3-4 головки лука, 2-3 помидора, черный перец и соль - по вкусу. На соус: 2 лавровых листика, 1 стручок красного перца, 1 чайная ложка соли. На приправу: 1 стакан кислого молока или сметаны.

КАВАТОК ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)

Из жирной мякоти баранины или говядины приготовить фарш, заправить его луком, мелкой солью и красным или черным перцем, тщательно перемешать. Выбрать молодые листочки винограда, вымыть в холодной воде. Положить фарш на каждый листочек и завернуть его. Голубцы уложить в кастрюлю плотными рядами. Причем каждая пара должна быть обращена швом друг к другу. Затем накрыть их тарелкой, залить водой. Добавить топленое масло, соль, а также специи, поставить на очень слабый огонь на 20-25 минут.

При подаче на стол долму переложить в тарелки по 8-10 штук, полить соусом.

На долму: 100-120 штук виноградных листьев. На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, соль и черный перец - по вкусу. На соус: 150 г костей, 50 г топленого масла. Соль и специи - по вкусу.

ИСМАЛОК ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ЛИСТЬЯМИ ШПИНАТА)

Собрать крупные листья огородного шпината, вымыть в холодной воде, обдать кипятком, чтобы стали эластичными, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. Приготовить фарш из жирной баранины, пропустив через мясорубку в два приема. В фарш добавить мелко нашинкованный лук, отварной рис (его можно заменить сырым яйцом), соль, черный молотый перец и все хорошо перемешать. Затем фарш завернуть в листья шпината и оформить голубцы. На дно кастрюли положить тарелку, на нее сложить голубцы, сначала более крупные, а затем мелкие, ввести сливочное масло, залить водой так, чтобы покрыть содержимое кастрюли, сверху накрыть другой тарелкой, на нее поставить груз и варить в течение 30-35 минут на очень слабом огне. Подать на стол в тарелках по 3-4 штук на порцию.

500 г мяса, 300 г лука, 1/2 стакана отварного риса или 1 яйцо, соль и перец по вкусу; 200 г крупных листьев огородного шпината.

ПИЁЗ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК)

Подобрать несколько головок репчатого лука одинаковой величины. Срезав донце, очистить от кожуры, опустить в кипящую воду, затем осторожно разобрать на отдельные чешуи. В каждую луковичную чешую положить фарш и оформить как голубцы.

Голубцы уложить в котел или кастрюлю (сначала крупные, затем мелкие), полить их соусом, состоящим из огуречного рассола, томатной пасты и топленого масла. После этого посуду плотно закрыть крышкой, поставить тушить на очень слабый огонь на 40-45 минут.

Для фарша порубить жирную мякоть мяса, мелко нарезать печенку, положить пассированный лук, посолить, заправить черным перцем, вбить одно яйцо, тщательно перемешать всю эту массу.

Готовые голубцы уложить в тарелки по 4-6 штук, полить соусом (по 1-2 ложке) и подать на стол.

На голубцы: 10-12 головок репчатого лука средней величины.

На фарш: 500 г мяса, 500 г печенки, 30 г лука, 1 яйцо, соль и специи - по вкусу. На соус: 200 г топленого масла, 2 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка томатной пасты.

Огуречный рассол перед употреблением необходимо процедить через марлю или ситолку.

ШАЛГАМ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА)

Очистить от кожуры репу сорта «маргиланская». Желобковым ножом выскоблить серединки и сделать «чашечки». Наполнить их мясным фаршем и варить на ярусах паровой кастрюли 35-40 минут, т. е. до смягчения репы.

Приготовление фарша: жирную баранину или говядину пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями, добавить рубленный лук, отварной рис или сырое яйцо, соль, перец и хорошо перемешать. Готовое блюдо подать в тарелках, смазав сметаной или сливочным маслом.

10-12 реп одинаковой величины; 500 г мяса, 1 стакан отварного риса или 1 яйцо, 2 головки лука, соль и специи по вкусу, 1 стакан сметаны или 100 г сливочного масла для смазки.

ТУХУМ ДОЛМА

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Мясо мелко порубить. В полученный фарш добавить лук и толченые сухари. Яйца завернуть в фарш, сделать в виде котлет, смочить во взбитых яйцах и обжарить во фритюре до образования румяной корочки.

Готовую долму уложить по две-четыре штуки в тарелки и подать на стол с салатом или овощами.

10-12 яиц, 800 г мяса, 2-3 головки лука, 50 г толченых сухарей, 1 кг хлопкового масла для фритюра. Соль и специи - по вкусу.

КИЙМА ДОЛМА

Приготовить фарш как для тухум долма. В приготовленный фарш положить несколько вишен или сваренные картофелины величиной с грецкий орех. Затем обжарить их во фритюре.

На 500 г картофеля одинаковой величины или 500 г вишни - 500 г мяса, 2-3 головки лука, 50 г толченых сухарей, соли и специи - по вкусу, 2 яйца. Для фритюра: 1 кг хлопкового масла.

ОЛХОРИ ДОЛМА (СЛИВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Отобрать спелые и крупные плоды сливы, обмыть их в холодной воде, сделать надрез вдоль бороздки и вынуть косточки. Приготовленные таким образом сливы начинить мясным фаршем, уложить в кастрюлю, залить водой и варить на очень слабом огне 25-30 минут.

Сливы положить в тарелки по 8-10 штук, полить соусом и

подать к столу.

На 2 кг слив - 500 г жирной баранины (для фарша), 1/2 чайной ложки соли.

БЕХИ ДОЛМА (АЙВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Выбрать спелые, твердые и не поврежденные плоды айвы, очистить от пушка и плодоножки, при помощи желобкового ножа соскоблить мякоть, удалить семена, сделать «чашечки» и положить в кипяченую воду, иначе они почернеют.

Приготовить фарш из жирного мяса с добавлением рубленого лука, сырого яйца или отварного риса, соли и перца. Перемешать и зафаршировать айву.

I способ варки: на пару, в ярусах каскана (паровой кастрюли), время готовности 45-50 минут.

II способ варки: уложить в кастрюлю, залить водой, варить при слабом кипении. Время готовности 40-45 минут. Подается в тарелках по 2 шт. на порцию. При втором способе бульон подается отдельно в пиалах.

На 10-12 шт. айвы - 700 г фарша, 1/2 стакана отварного риса или 1 сырое яйцо, 1 головка лука. Соль и специи - по вкусу.

БЕДАНА ДОЛМА (ПЕРЕПЕЛКА ФАРШИРОВАННАЯ)

Ощипать перепелку, опалить и осторожно выпотрошить. Затем тщательно промыть в холодной воде, обрубить лапки и положить на 1 час в раствор, приготовленный из соли и красного перца. Жирную баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, положить сырые яйца, посыпать зирой, черным перцем и нашинкованной зеленью кинзы. Все это хорошо перемешать. Полученной массой зафаршировать перепелок, уложить их в манты-каскан и варить на пару 35-40 минут.

При подаче на стол в тарелки положить по 2 перепелки, гарнир - салат из помидоров.

На 12 перепелок - 400 г мяса, 3-4 головки лука, 1 сырое яйцо, 1 пучок кинзы. Соль и специи - по вкусу.

ЖИГАР ДОЛМА (СЕЛЕЗЕНКА ФАРШИРОВАННАЯ)

С широкой стороны бараньей селезенки сделать прокол ножом и указательным пальцем выдавить внутреннюю ее часть, придав вид мешочка. Затем селезенку наполнить курдючным салом, нарезанным кубиками и заправленным солью. Отверстие крепко завязать ниткой. Приготовленную таким способом селезенку опустить в кастрюлю с горячей водой и варить при слабом кипении 10-15 минут. Чтобы селезенка не лопнула во время варки, необходимо в нескольких местах проколоть ее иглой. Готовую селезенку вынуть из кастрюли, обсушить и обжарить во фритюре. Перед подачей на стол нарезать кусками, уложить в тарелки и гарнировать салатами.

На 6 селезенок - 500 г курдючного сала, соль - по вкусу. Для фритюра: 1 кг масла.

КАВАТОК БУГЛАМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ПАРОВЫЕ) I

Из виноградных листьев приготовить голубцы по рецепту, «каваток долма» и варить их как буглама кебаб.

На голубцы: 100-150 штук виноградных листьев.

На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, соль и черный перец - по вкусу, 2 ст. ложки топленного масла для смазывания.

КАВАТОК МАНТЫ (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ПАРОВЫЕ) II

Сделать голубцы, как указано в рецепте «каваток долма». Варить их в манты-каскане, как манты. Время варки - 20-25 минут.

При подаче на стол долму переложить в тарелки по 8-10 штук, смазать топленым маслом.

На каваток манты: 100-150 шт. виноградных листьев.

На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, черный перец и соль - по вкусу, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания.

ПОМИДОР МАНТЫ* (ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ, ПАРОВЫЕ)

Для фарширования выбрать зрелые, не очень крупные помидоры. Срезать верхушки и осторожно, при помощи ножа, удалить сердцевину. В образовавшиеся помидорные «чашечки»

положить по щепотке соли и кусочку курдючного сала величиной с миндалину. После этого помидоры наполнить фаршем. Для приготовления фарша мелко порубить мясо, разбить яйцо, добавить лук, рис, соль и специи, хорошо перемешать. Ярусы манты-каскана смазать маслом и на них уложить наполненные фаршем помидоры открытой стороной вниз. В нижней кастрюле манты-каскана разогреть масло, обжарить лук. Положить кости, сердцевину и сок помидоров, мелко нарезанный картофель, болгарский перец, морковь. Приготовить суп. Подготовленные помидоры варить на пару, который образуется от варки супа. Время варки - 20-25 минут.

Готовые помидоры при подаче на стол переложить в тарелки по 2-4 штуки, посыпать черным перцем. Суп разлить в касы и подать отдельно.

На манты: 20-25 штук помидоров.

На фарш: 500 г мяса, 500 г курдючного сала, одно яйцо, 1/2 стакана вареного риса, 2-3 головки лука; соль и специи - по вкусу. На суп: 100 г жира, 2 головки лука, 2-3 картофеля,

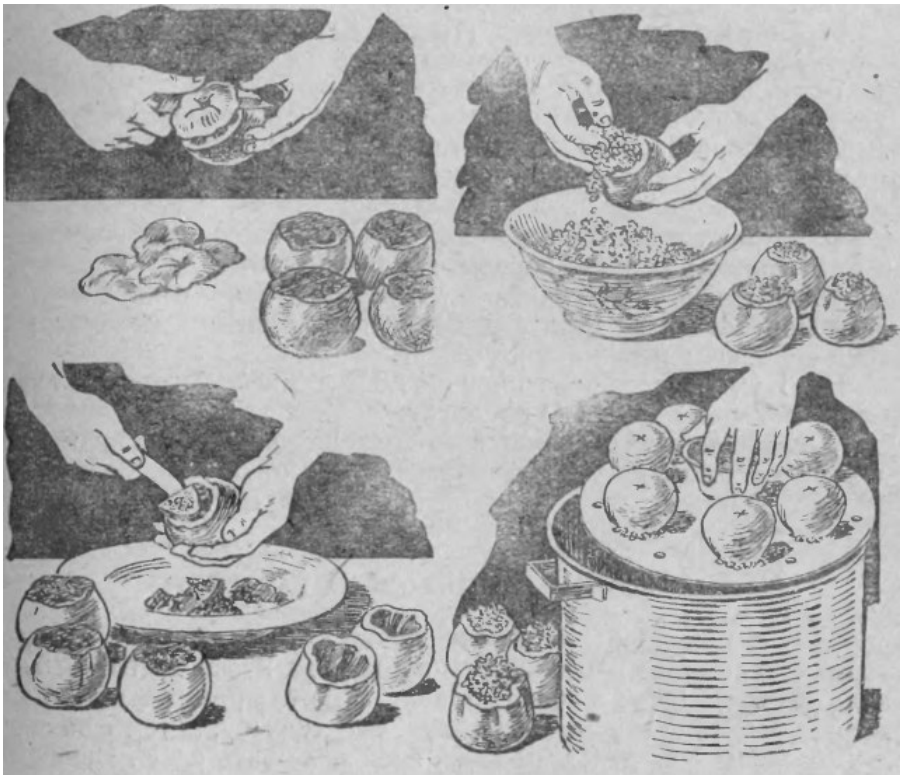
1 морковь, 1 стручок болгарского перца, соль и специи - по вкусу.

ПОМИДОР КУЙМОК (ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ)

Подготовить помидоры, как для помидор манты. В каждую помидорную чашечку положить по пол чайной ложки топленого масла, насыпать по щепотке мелкой соли и черного перца. Затем в каждую чашечку отбить по одному сырому яйцу и уложить помидоры на сковородку, смазанную маслом. Сковородку поставить в духовку или тандыр на 20-25 минут для выпечки. Помидор куймок можно приготовить и с пловом. Для этого перед тем, как закрыть плов для упарки, сделать на поверхности риса лунки и положить в них подготовленные помидоры и, плотно закрыв крышку, довести до готовности.

Готовые помидоры подать на стол в тарелках каждому по 2—4 штуки.

На 20-25 помидоров - 20-25 яиц, 50 г топленого масла. Соль и черный перец - по вкусу.



Приготовление фаршированных помидор на пару.

ДИМЛАМА БЕХИ (ПЕЧЕНАЯ АЙВА)

Выбрать айву одинаковой величины, удалить ножом сердце вину. В образовавшиеся углубления влить топленое масло. Уложить айву на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке или в тандыре. Вместо топленого масла можно положить мед.

Айву подать на стол в тарелочках по 1 штуке каждому.

На 6 штук айвы - 10 чайных ложек топленого масла или меда.

ДИМЛАМА ОШКОВОК (ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Взять спелую тыкву, срезать «крышку» в 2-3 см ниже плодоножки, вынуть семена вместе с семенными волокнами.

Из жирной баранины приготовить фарш и наполнить им тыкву, накрыть срезанной «крышкой». Поставить на подносе в духовку или в тандыр на 2-3 часа.

Фарш приготовить так: мелко порубить баранину, заправить

луком, солью и черным перцем, все перемешать.

Тыкву можно приготовить и со сметаной или с топленым маслом. При подаче на стол у готовой тыквы отделить корку, а мякоть с фаршем положить на блюдо.

На тыкву средней величины - 500 г мяса, 2 головки лука. Соль и черный перец - по вкусу.

Если тыква приготовляется со сметаной или с топленым маслом, берут их по 2 стакана, в зависимости от объема тыквы.

ДИМЛАМА БАЛИК (РЫБА ПАРОВАЯ)

Сом, сазан, карп или любую другую рыбу (кроме сельди, кильки и камбалы) очистить: нарезать на куски по 100-150 г, положить на 1 час в соленую воду. В котле разогреть немного жира, убавить огонь, положить лук, сверху рыбу, затем еще слой лука и рыбы и т.д. На каждый слои положить по 1 лавровому листику, по несколько горошинок черного перца, по горсточке рубленого укропа. После этого котел плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар. Тушить рыбу на слабом огне в течение 2 часов.

Гарнировать паровую рыбу салатами из овощей.

На 2 кг рыбы - 2 кг лука, 100 г масла, 50-60 горошинок черного перца, 5-6 лавровых листа, 2 пучка укропа. Соль - по вкусу.

ПОМИДОР ДИМЛАМА

В раскаленном жире тушить лук с мясом, посолить, положить лавровый лист и стручок красного перца, убавить огонь. Выбрать спелые, одинаковой величины помидоры, обмыть, срезать верхушки. Затем уложить их на мясо, накрыть плотно крышкой и тушить 1,5 часа на слабом огне.

При подаче на стол помидоры вместе с соусом положить в тарелки или касы, посыпать райханом или кинзой.

400 г масла, 500 г мяса, 500 г лука, 2 кг помидоров. Соль и специи - по вкусу, 1 веточка райхана и 1/2 пучка кинзы.

ДИМЛАМА С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

В котле на раскаленном жире спассировать кольца лука, убавить огонь и поверх лука положить морковь, нашинкованную соломкой, затем слоем уложить помидоры, нарезанные кружочками, четвертый слой - кружочки картофеля. Посыпать

солью, нашинкованной зеленью кинзы, укропа и жамбила вместе с болгарским перцем. Следующий слой - дольки айвы и кислых яблок. Залить содержимое котла наполовину водой, плотно закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5-2 часов, не открывая крышки. Готовое блюдо подается на стол в тарелках вместе с соусом.

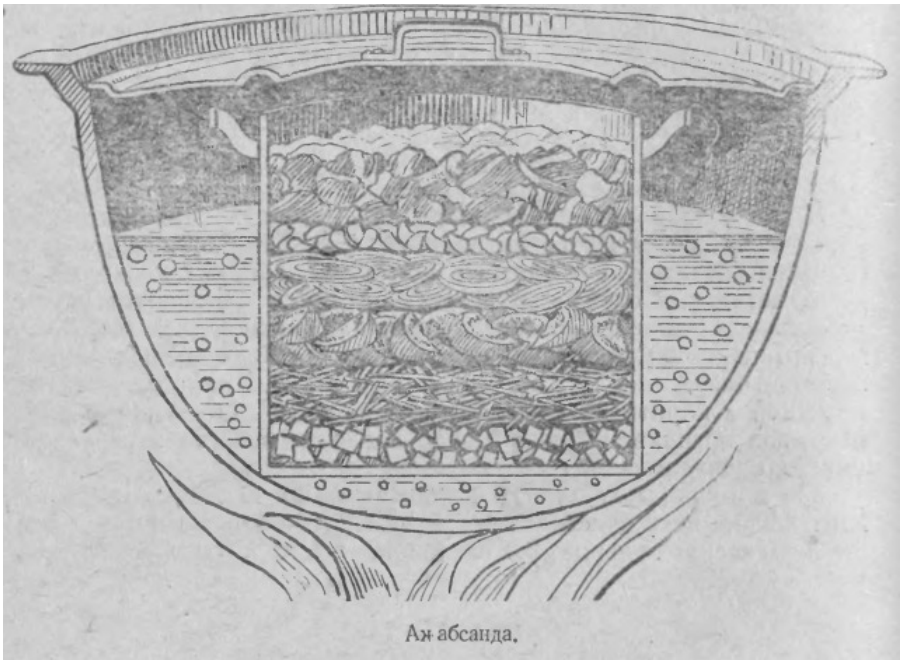
300 г масла, 1 кг лука, 1 кг помидор, 0,5 кг моркови, 0,5 кг картофеля, по 2 пучка кинзы, укропа и веточки жамбила, 3-4 шт. болгарского перца, 0,5 кг яблок, 0,5 кг айвы. Соль и специи - по вкусу.

АЖАБСАНДА

Ажабсанда готовится на пару. Для этого необходимо иметь две кастрюли - одну большую, другую - поменьше. На дно маленькой кастрюли положить картофель, нарезанный кубиками, затем мелко нарезанную соломкой морковь, сверху уложить слоями дольки помидоров, кружочки лука, дольки чеснока. Сверху положить ломтики курдючного сала и мяса. Не следует закладывать продукты до верха кастрюли, а на 3-4 см ниже края, иначе при варке образовавшийся соус может вытечь. При закладке между слоями продуктов необходимо добавлять понемногу соли, черного молотого перца и зиры. Можно также положить нарезанную кинзу и болгарский перец. После этого маленькую кастрюлю с продуктами поставить в большую, в большую налить воды и поставить на огонь (см. рис.) Большую посуду плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар. По мере выкипания нужно подливать воду. Вкус блюда испортится, если в большой посуде кончится вода или если кастрюля не плотно закрыта крышкой и из нее выйдет весь пар. Для варки ажабсанды требуется примерно 1,5-2 часа. Чем больше она варится (например 5-6 часов), тем делается вкуснее. Это блюдо очень ароматное и полезное, хорошо усваивается организмом. Витамины и другие полезные вещества, имеющиеся в продуктах, хорошо сохраняются.

Готовое блюдо подают в тарелках или в пиалах.

Для ажабсанды: 500 г мяса, 150 г курдючного сала, по 500 г картофеля, помидоров, моркови, лука, 2 болгарских перца, 100 г чеснока, 1 пучок кинзы. Соль и специи - по вкусу.



Аж абсанда.

БЕДАНА ДИМ-ДИМ (ПЕРЕПЕЛКИ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ)

Старый способ приготовления: ощипанные и выпотрошенные тушки перепелок моют в холодной воде, посыпают солью, перцем, зирой и заворачивают в двойной слой тыквенного листа, выпекают в горячей золе.

Современный вариант приготовления: обработанные тушки дичи положить в теплую соленую воду на 1 час, осушить салфеткой и отставить. Соль, черный перец, зиру, кориандр смешать, истолочь и просеять через сито. Этой смесью потереть тушки перепелок, завернуть в пергаментную бумагу, уложить на противни газовой духовки, полить водой, чтобы не сгорела бумага и печь в течение 35-40 минут. Время от времени следить за тем, чтобы вода не испарилась и ложечкой поливать поверх обертки.

На 10-12 перепелок - 1 чайная ложка соли, 2 чайных ложки черного перца, зиры и кориандра.

ТОВУК ДИМ-ДИМ (ПО-КРЕСТЬЯНСКИ КУРЯТИНА)

Обработанную тушку курицы положить в теплую соленую воду на 1,5-2 часа, осушить, наполнить (фаршировать) дольками

айвы или кислых яблок, потереть молотыми специями (зира, перец, кориандр). Затем завернуть в чистую мокрую салфетку, поставить на противень духовки, полить водой и печь в течение 50-60 минут. Время от времени поливать водой, чтобы не сгорела.

Готовое блюдо подать на праздничный стол целиком, украсив овощами, зеленью, кружочками и дольками вкрутую сваренного яйца.

1 курица, 0,5 кг айвы или яблок. Соль и другие специи - по вкусу.

НАРХАНГИ

Вытопить в котле курдючное сало и обжарить в нем до полуготовности мелко нарезанное, предварительно посоленное мясо. Потом убрать огонь. Разровнять мясо, уложить слоями лук, морковь, нарезанную соломкой, помидоры, укроп и кинзу, чеснок и болгарский перец, затем картошку. Налить немного воды, плотно закрыть крышкой и тушить в течение 2 часов на слабом огне.

До готовности не следует открывать крышку. Подать нарханги в касах или на большом блюде.

500 г мяса, 150 г курдючного сала, 500 г лука, 500 г моркови, 500 г помидоров, 2 пучка кинзы и укропа, 3 головки чеснока и 1 болгарский перец, 500 г картофеля. Соль и черный перец - по вкусу.

ОЧИК ХАСИП (МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА)

Жирную баранину или говядину мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, промытый рис, положить соль и различные специи, тщательно размешать. Чтобы фарш был сочным, налить немного воды. Выпекать в кастрюле «чудо» или в духовке, уложив на противень. Вынуть через 45-50 минут. Запеканку уложить в тарелки и подать на стол вместе с овощами.

На 1 кг мяса - 500 г лука, 1 стакан риса, 1 стакан воды. Соль, черный перец, зира и красный перец - по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

При мытье риса в воду рекомендуется добавить 1-2 столовые ложки соли, так как при этом лучше смоется мука и рис не будет крошиться.

*

Подогревая оставшийся плов, шавлю, жаркое и другие подобные им блюда, следует добавить головку мелко нашинкованного лука. Это придаст кушанью первоначальный вкус.

*

Чтобы плов не получился очень жирным, перед закладкой риса надо положить в котел несколько очищенных от кожуры картофелин.

*

Чтобы освежить при подогревании оставшийся плов, нужно в него налить немного черного чая.

*

При отсутствии каскана манты можно приготовить следующим способом. Сырые манты положить на блюдо. В котел налить воды, в середину поставить касу, а на нее - блюдо с манты и плотно закрыть крышкой.

*

После рыбных, мясных и жирных блюд, в частности, после плова не рекомендуется пить холодную воду. После жирных блюд хорошо утоляет жажду горячий чай, особенно зеленый.

*

Яйцо с надтреснутой скорлупой не вытечет, если его сварить в соленой воде.

*

Кушанье может подгореть от того, что не чисто вымыт котел и в нем сохранились остатки пищи.

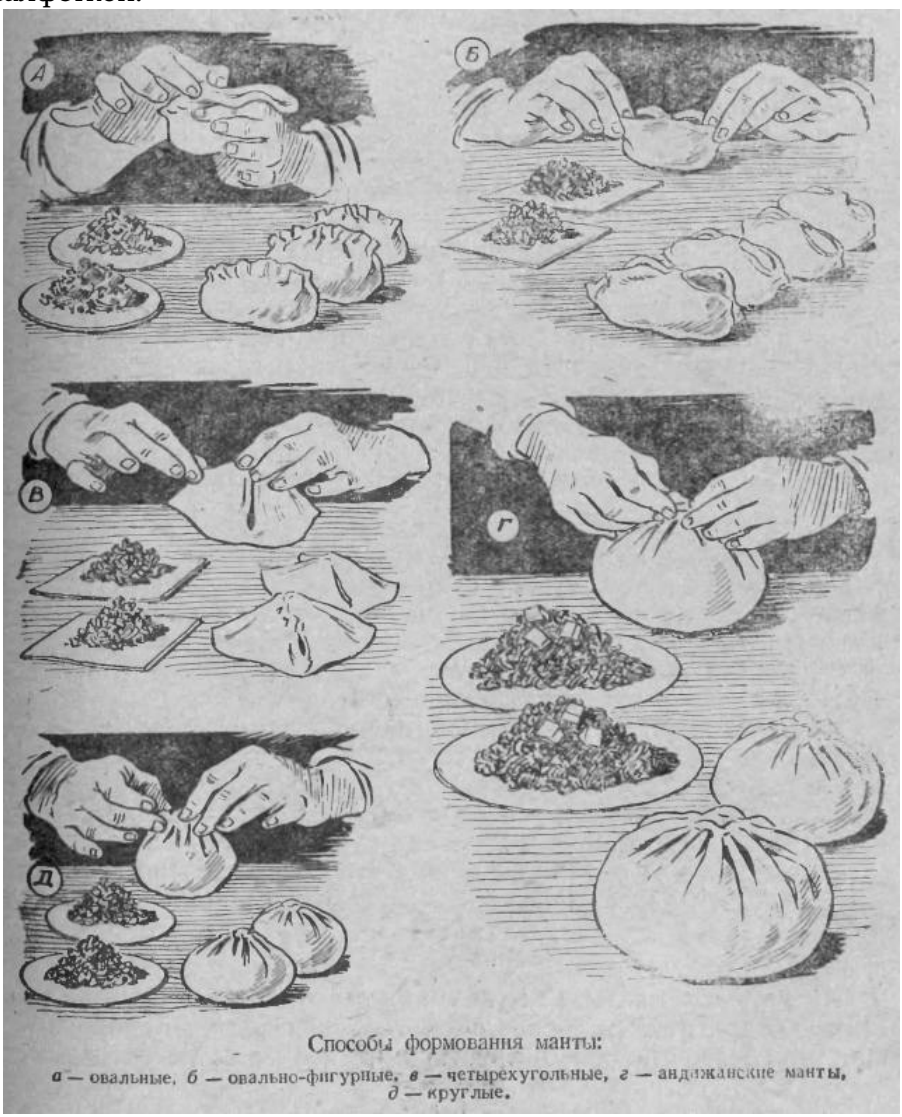
*

Мясо, рыбу и другие продукты животного происхождения рекомендуется жарить на растительном масле, а картошку, овощи, мучные изделия - на животном жире.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

МАНТЫ

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, дать отстояться 10 минут. Затем тонко раскатать скалкой сочень (толщиной 1-2 мм^2) нарезать на квадратики по 10х10 см, положить на каждый квадрат теста по столовой ложке фарша, кусочку курдючного сала, сделать манты, как показано на рисунке. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой.



Способы формования манты:

а — овальные, *б* — овально-фигурные, *в* — четырехугольные, *г* — андижанские манты, *д* — круглые.

Ярусы паровой кастрюли смазать маслом, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой, закрыть крышкой и варить на пару 45 минут.

Готовые манты подать в касах, положив на порцию по 4 штуки, или в большом блюде, залить бульоном, заправить кислым молоком или сметаной, посыпать черным перцем. Отдельно подать виноградный уксус.

Фарш для манты приготовить следующим образом: мякоть баранины или говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать мелкими кусочками. В фарш добавить мелко нашинкованный лук, черный молотый перец, тмин, немного соленой воды, хорошо перемешать. Для начинки курдючное или нутряное сало нарезать кусочками величиной с миндаль.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса (мякоти), 500 г лука, 1/2 стакана соленой воды, чайная ложка черного перца, 100 г курдючного или нутряного сала.

На каждую порцию (для приправы): 1 ст. ложка сметаны или кислого молока, щепотка черного перца; по желанию - щепотка мелко нарезанной кинзы.

ОШКОВОК МАНТЫ (МАНТЫ С ТЫКВОЙ)

Приготовить тесто, как указано выше.

Фарш сделать из тыквы. Для этого тыкву нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук, растертые шкварки или рубленое курдючное сало, красный молотый перец, посыпать солью. Все хорошо перемешать.

В дальнейшем готовится так же, как и манты с мясом. Время варки - 30-40 минут.

При подаче на стол манты полить топленым маслом или сметаной.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг очищенной тыквы, 4-5 головок лука, 1 чайная ложка соли и красного перца, 150 г шкварок или курдючного сала.

На порцию для смазывания: по 1 ст. ложке топленого масла или по 2 ст. ложки сметаны.

КОВУРМА МАНТЫ

Приготовить манты, как указано в рецепте «Манты» (см. стр. 149). Обжарить во фритюре до образования румяной корочки. При этом тесто становится хрустящим, мясо же остается сырым.

Чтобы мясо сварилось, а тесто стало мягким, манты надо варить в каскане на пару 35-40 минут. Если манты-каскана нет, то манты можно варить, как голубцы, в кастрюле. Для этого на дно кастрюли положить глубокую тарелку, в нее уложить слоями жареные манты, накрыть тарелкой, налить в кастрюлю немного воды, плотно закрыть крышкой и поставить на очень слабый огонь. После закипания варить в течение 20-25 минут. Манты подают в касах вместе с бульоном, посыпав зеленью.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса, 500 г лука, 500 г курдючного сала. Соль и специи - по вкусу.

СУВ МАНТЫ (МАНТЫ, СВАРЕННЫЕ В ВОДЕ)

Замесить крутое тесто на молоке с яйцом (соль развести в 1 ст. ложке воды). Приготовить манты обычным способом - опустить в кипящую воду, варить как пельмени, но с той лишь разницей, что бульон варится на слабом огне 40-45 минут. При подаче на стол в каждую касу положить по 2-4 манты, залить бульоном, заправить одной столовой ложкой кислого молока, посыпать зеленью.

На тесто: 500 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса, 500 г лука, 1 ст. ложка черного перца и соли, 150 г курдючного сала. Для приправы: 1 ст. ложка кислого молока.

ПАЛОВ МАНТЫ (МАНТЫ, СВАРЕННЫЕ В ПЛОВЕ)

Приготовить манты по рецепту «Манты». Перед тем, как закрыть плов, положить манты в котел поверх риса. Закрыть плов на 25-30 минут. Манты делают небольших размеров (тесто нарезать на квадратики 6Х6 см). Готовые манты подать в тарелках по 2 шт. до плова.

На тесто: 200 г муки, 1/2 чайной ложки соли.

На фарш: 400 г мяса, 2-3 головки лука, 1/2 чайной ложки соли и черного перца.

КАРТОШКА МАНТЫ (МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ)

Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить лук,

топленое масло или шкварки, посолить, посыпать черным или красным перцем, все перемешать.

Приготовить тесто, как для манты.

Варить манты с картошкой в каскане на пару 25-30 минут.

При подаче на стол манты смазать топленым или сливочным маслом.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 1 кг картофеля, 4-5 головок лука, 200 г топленого масла или шкварок, 1 ст. ложка соли и черного перца.

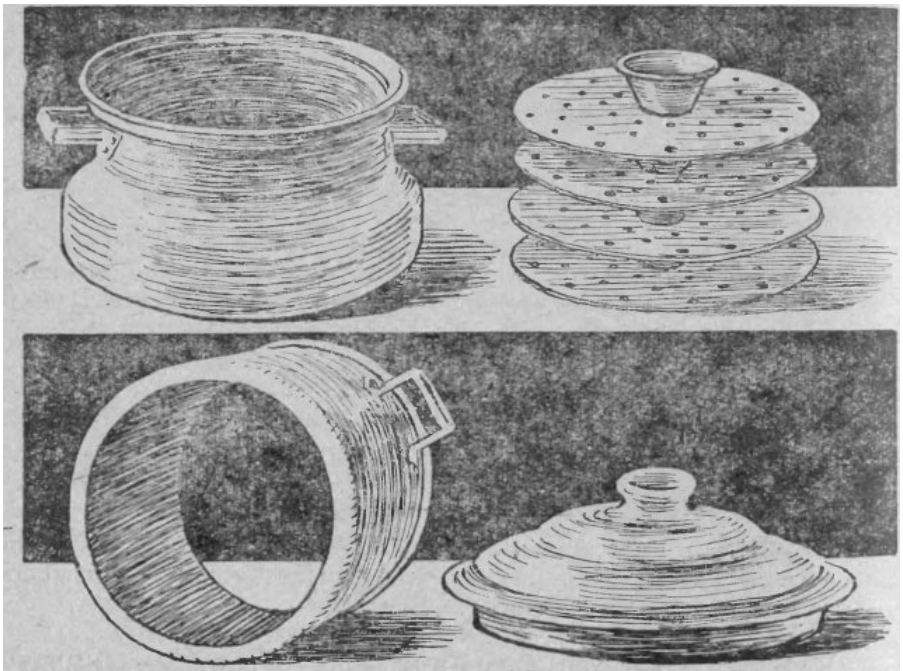
ЯХЛИТ МАНТЫ (МАНТЫ ИЗ НЕРУБЛЕННОГО МЯСА)

Баранину (мякоть и сало) нарезать на куски по 10-15 г, т.е. как на шашлык. Мариновать в эмалированной посуде с добавлением рубленого лука, кориандра, черного молотого перца, соли и виноградного уксуса и отставить в прохладное место на 2-3 часа.

Приготовить крутое тесто только на яйцах, скатать в шар, накрыть салфеткой и дать отстояться 10-15 минут. Затем раскатать тонким слоем (2 мм) и разрезать на квадратики размером 7х7 см. В каждый квадрат положить кусок маринованного мяса и кусок сала, оформить манты четырехугольной формы и варить на пару, как и другие варианты манты, в течение 1 часа. Готовое блюде подать к столу, смазав кислым молоком.

500 г мяса (мякоти), 500 г сала (курдючного), 2-3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, перца, кориандра, 2 столовых ложки виноградного уксуса.

Для теста: 500 г муки, 3 яйца, 1 чайная ложка соли, 1 стакан кислого молока для смазки готового изделия.



Четырехъярусная паровая кастрюля для приготовления манты, хунана, юганзы и других блюд на пару (манты-каскан).

МАШ МАНТЫ (МАНТЫ ИЗ МАША)

Приготовить тесто, как указано в рецепте «Манты», раскатать и разрезать на сочни. В каждый сочень положить по 1 чайной ложке фарша, приготовленного из маша, и оформить манты.

Предварительно приготовляется фарш. Для этого промыть маш, положить в плоскую посуду (лаган), замочить в холодной воде на 3-4 дня. Каждый день менять воду. Под воздействием кислорода, воздуха и воды маш набухнет. Перебрать, удалив ненабухшие экземпляры. Затем маш растолочь в деревянной ступке или пропустить через мясорубку, добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками, нашинкованный тонкими кольцами лук, рубленое курдючное сало, черный или красный молотый перец, растворенную в теплой воде соль и хорошо размешать. Из этого своеобразного фарша сделать манты и варить на пару в течение 30-35 минут.

Маш манты подается в лагане или в тарелках, смазанный сметаной.

Для теста: 500 г муки, 3/4 стакана воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 3 стакана маша, 200 г курдючного сала, 2-3

головки лука, 2 моркови средней величины. Соль и специи - по вкусу, 1 стакан сметаны для смазки готового изделия.

ОЧИК МАНТЫ (ПАРАМАЧ НА ПАРУ)

Приготовить тесто и фарш, как указано в рецепте «Парамач» (стр. 190), и варить на пару в течение 30 минут.

Для теста: 500 г муки, 1 стакан кислого молока, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 1 кг мяса, 2-3 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

МАНТЫ ПО-АНДИЖАНСКИ

Приготовить фарш из баранины. Пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить нашинкованный лук, соль, зиру, молотый перец и сырые яйца, все перемешать.

Приготовить тесто, как указано в рецепте «Манты», и дать отстояться минут 10-15. Затем разделить тесто на 150-граммовые куски, скатать их в шар и раскатать каждый в отдельности ка тонкие (2 мм) круглые лепешечки - сочни. В каждый сочень положить по 200 г фарша и оформить большие манты круглой или овальной формы. Смазав ярусы паровой кастрюли жиром, уложить манты так, чтобы они не прикасались друг к другу, и варить на пару в течение 1 часа. Готовые манты положить в касы по 1 шт. на порцию, полить бульоном и смазать кислым молоком.

Для теста: 500 г муки, 1 чайная ложка соли, 1 стакан воды.

На фарш: 1 кг мяса, 500 г муки, 1 яйцо. Соль и специи - по вкусу, стакан кислого молока для смазывания манты.

КАРТДУМБА МАНТЫ (МАНТЫ С САЛОМ И САХАРОМ)

Нарезать баранье курдючное сало кубиками, посыпать сахарным песком или толченым наватом (кристаллический сахар), перемешать, отставить.

Растворить дрожжи в теплой воде, замесить крутое тесто, хорошенько обмять его, скатать в шар, закрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы поднялось. Из этого кислого теста отделить кусочки, примерно с грецкий орех, скрутить в шар и затем сделать лепешечки толщиной 3-4 мм В каждую лепешечку положить сало с сахаром, оформить манты овальной или круглой

формы и варить в течение 40-45 минут на пару. Подать на стол с кислым молоком.

На тесто: 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 1 кг курдючного сала, 300 г сахарного песка и 1 стакан кислого молока для смазывания готового блюда.

ТУРПЛИ МАНТЫ (МАНТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ РЕДЬКИ)

Замесить и раскатать тесто, как указано в рецепте «Манты». Приготовить фарш из говядины с бараниной и салом, нарезанными маленькими кусочками, добавить нашинкованный лук, перец и соль. Добавить редьку. Для этого очистить редьку, нарезать на кружочки толщиной в 0,5 см, отварить в соленой воде, охладить и нарезать кубиками. Положить в фарш, хорошенько перемешать.

Из раскатанного теста нарезать квадратные сочни размером 10х10 см. В каждый сочень положить по 1 ст. ложке фарша и оформить манты желаемой формы. Варить на пару в течение 35-40 минут. Подать на стол со сметаной или со сливочным (топленым) маслом.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.

На фарш: 300 г говядины, 300 г баранины, 100 г курдючного сала, 600 г лука, 2 репы (400 г), 2 чайные ложки соли, растворенной в 1/2 стакане теплой воды, 1 чайная ложка черного или красного молотого перца.

ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ)

Приготовить тесто как для манты, раскатать тонким слоем сочень, нарезать квадратиками размером 5х5 или 6х6 см. Положить на середину каждого квадратика по чайной ложке фарша, сделать пельмени.

В кипящую воду бросить немного соли, опустить пельмени и сварить. Пельмени будут готовы, когда они всплывут на поверхность бульона. При подаче на стол пельмени вынуть шумовкой, положить на блюдо, полить кислым молоком или же заправить пережаренным до золотистого цвета на топленом масле луком. Пельмени можно подать с виноградным уксусом и черным перцем.

Фарш для пельменей сделать следующим образом: жирную

мякоть баранины или говядины (телятины) мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, заправить черным или красным перцем, полить подсоленной водой, хорошо размешать.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 500 г мяса, 400 г лука, 1 чайная ложка соли и черного перца.

Для приправы: 1 стакан кислого молока или пережаренный в масле лук (на пиёздог - 50 г масла, 2-3 головки лука), или 1 ст. ложка виноградного уксуса, или 1 чайная ложка черного перца.

ПОМИДОР ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ ИЗ СУШЕНЫХ ПОМИДОРОВ)

Приготовить тесто и сделать пельмени по рецепту «Чучвара», фарш подготовить из сушеных помидоров. Для этого сушеные помидоры промыть в горячей воде и замочить на 10 минут. Затем их мелко порубить. Положить лук и курдючное сало, топленое или сливочное масло, посыпать черным перцем, все перемешать. Этим фаршем начинить пельмени, сварить и подать с пережаренным на масле луком.

На тесто: 500 г муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 400 г сушеных помидоров, 400 г лука, 150 г сала, 1 чайная ложка мелкой соли и 1 ст. ложка черного перца. На пиёздог: 50 г масла, 2-3 головки лука.

КУК ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ)

Приготовить фарш из зелени. Для этого мелко порубить зелень: щавель, пастушью сумку, первые побеги люцерны, мяту, шпинат, кинзу, а также зеленый или репчатый лук, шкварки или курдючное сало. Заправить солью и красным молотым перцем, тщательно все перемешать, тушить, добавив яйца. Тесто нарезать на квадратики, как по рецепту «Чучвара», положить на каждый квадратик зеленый фарш, края квадратиков защипать, опустить их в кипящий бульон.

Готовые пельмени переложить на блюдо, полить топленым маслом и подать к столу.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 1 кг зелени, 500 г муки, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, 150 г курдючного сала или шкварок, 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка красного перца, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания пельменей.

ЁЗГИ КУК ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ, ЛЕТНИЕ)

Приготовить тесто, как на пельмени. Фарш приготовить из душистой зелени: райхана, жамбила, кинзы, укропа, зеленого лука, зеленого чеснока, петрушки. Для этого зелень тщательно промыть и мелко порубить, добавить шкварки или мелко нарезанное курдючное сало, соль, перец и сырые яйца. Остальные операции выполняются, как написано в предыдущем рецепте.

Для теста: листья райхана и жамбила, 2 пучка укропа, 1 пучок зеленого чеснока, 2 пучка зеленого лука, 2 пучка кинзы, 1 пучок петрушки, 1 стакан шкварок или 150 г курдючного сала, 1 яйцо. Соль и перец - по вкусу.

КАРТОШКА ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ)

Вымыть картофель и отварить целиком на пару, очистить от кожуры и сделать пюре с добавлением соли, перца и пассированного на топленом масле лука. Тесто приготовить, как указано в других рецептах, и оформить пельмени с картофельным пюре, отварить в кипящей подсоленной воде. Готовые пельмени положить на тарелки и подать без бульона, полив сметаной или сливочным маслом.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. Для начинки: 1 кг картофеля, 500 г лука, 150 г топленого масла, соль и перец - по вкусу. Для смазки: 1/2 стакана сметаны или 2 ст. ложки сливочного масла.

ТУХУМ БАРАК I (ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦАМИ)

Замесить тесто, как на чучвару, раскатать сочень и нарезать квадратиками.

Для фарша отварить яйца вкрутую, очистить от скорлупы, мелко нарезать, положить лук, пережаренный в масле, заправить солью и черным перцем, хорошо перемешать.

Приготовить пельмени обычным способом.

Подать пельмени на блюде или в тарелках со сметаной.

На тесто: 500 г муки, 1 стакан молока, 1/2 чайной ложки соли.

На фарш: 15 яиц, 4-5 головок лука и 50 г топленого масла (на пиёздог), 1 ст. ложка мелкой соли и черного перца.

ТУХУМ БАРАК II (КОНВЕРТИКИ С ЯЙЦАМИ)

Приготовить тесто, как на чучвару, раскатать тонким слоем, вырезать из него стаканом кружочки, сложить каждый кружочек вдвое и защипать, чтобы образовался конвертик в виде полумесяца. В каждый такой конвертик влить по 1 столовой ложке сырого яйца, опустить в соленую воду и отварить. После того как конвертики всплывут, варить их еще 2-3 минуты, затем уложить на блюдо и подать к столу.

Для начинки необходимо разбить яйца, посолить, положить мелко нарезанное курдючное сало или разогретое топленое масло, перемешать.

На тесто: 500 г муки, 1 стакан молока, 1/2 чайной ложки соли. Для начинки: 15 яиц, 1 чайная ложка соли, 100 г курдючного сала или топленого масла.

ЛАГМАН

Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать лапшу, отварить лапшу в соленой воде, вынуть, промыть два-три раза в холодной воде, переложить на дуршлаг, дать стечь воде.

В отдельной посуде приготовить подливу (важду). Для этого мясо, сало, картофель, редьку нарезать мелкими кубиками; морковь, свеклу и капусту - соломкой; лук и болгарский перец - кольцами; помидоры и чеснок также нарезать очень мелко. Раскалить масло и обжарить мясо до образования румяной

корочки, положить лук, помидоры, чеснок и продолжать жарить. Затем добавить остальные овощи, перемешать несколько раз, посолить, заправить черным или красным перцем, налить немного бульона, в котором была сварена лапша, и тушить на слабом огне 30-40 минут.

Когда будет готова подлива, лапшу окунуть в кипяток, переложить на блюдо, залить подливой, сверху еще положить слой лапши и подливы. Лагман можно подать в касах.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли. На подливу: 400 г мяса, 2-3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 100 г капусты, 1 красная свекла, 3-4 головки лука, 1 болгарский перец, 3-4 помидора, 6-7 долек чеснока. Соль и специи - по вкусу, 200 г масла для обжаривания.

ЧУЗМА ЛАГМАН (ДУНГАНСКАЯ ЛАПША)

Замесить тесто средней крутости, скатать в шар, накрыть салфеткой, дать полежать в течение 1 часа. После этого тесто обминать с водой, в которой растворены соль и сода. Готовое тесто разделить на небольшие кусочки, придать им форму шариков. Затем раскатать в руке в небольшие «колбаски» толщиной с карандаш (см. рис. на стр. 159). Чтобы колбаски не слипались, необходимо их смазать хлопковым маслом, сложить в посуду. Взять «колбаску» за оба конца и, ударив ее серединой об стол или доску для раскатывания теста, растянуть. Когда тесто вытянется до 1 метра, сложить его вдвое, проделать эту операцию вторично. Сложить еще раз вдвое и вытянуть.

Таким способом вытянуть все жгутики и отварить в соленой годе. После того как лапша всплывет на поверхность, варить еще 3-4 минуты. Готовую лапшу промыть два-три раза в холодной воде, откинуть на дуршлаг.

Подливу приготовить как для лагмана, но более жидкую.

При подаче на стол лапшу окунуть в горячую воду, переложить в касы (по полкасы), добавить подливу, посыпать мелко нашинкованной кинзой и чесноком, полить уксусом.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли (на раствор 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки соды), 200 г хлопкового масла для смазывания.

На подливу: 400 г мяса, 2-3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 100 г капусты) 3-4 головки лука, 1 болгарский перец, 3-4 помидора, 6-7 долек чеснока, лавровый лист (1-2 листика). Соль и специи - по вкусу.

Для поджарки 200 г масла. Для приправы: 1 пучок кинзы, 1/2 головка чеснока, 1/2 чайной ложки виноградного уксуса.

ШИМА

Приготовить лапшу, как указано в рецепте «Чузма лагман», но сделать ее еще тоньше и отварить в соленой воде. Для подливы обжарить мелко нарезанное мясо, положить лук и нарезанный чеснок, продолжать жарить. Добавить томат или помидоры и немного уксуса, подлить воды, дать закипеть.

Перед подачей на стол лапшу опустить в горячую воду, положить в касы, добавить подливы, в каждую касу положить по 1 жареному яйцу или оладье.

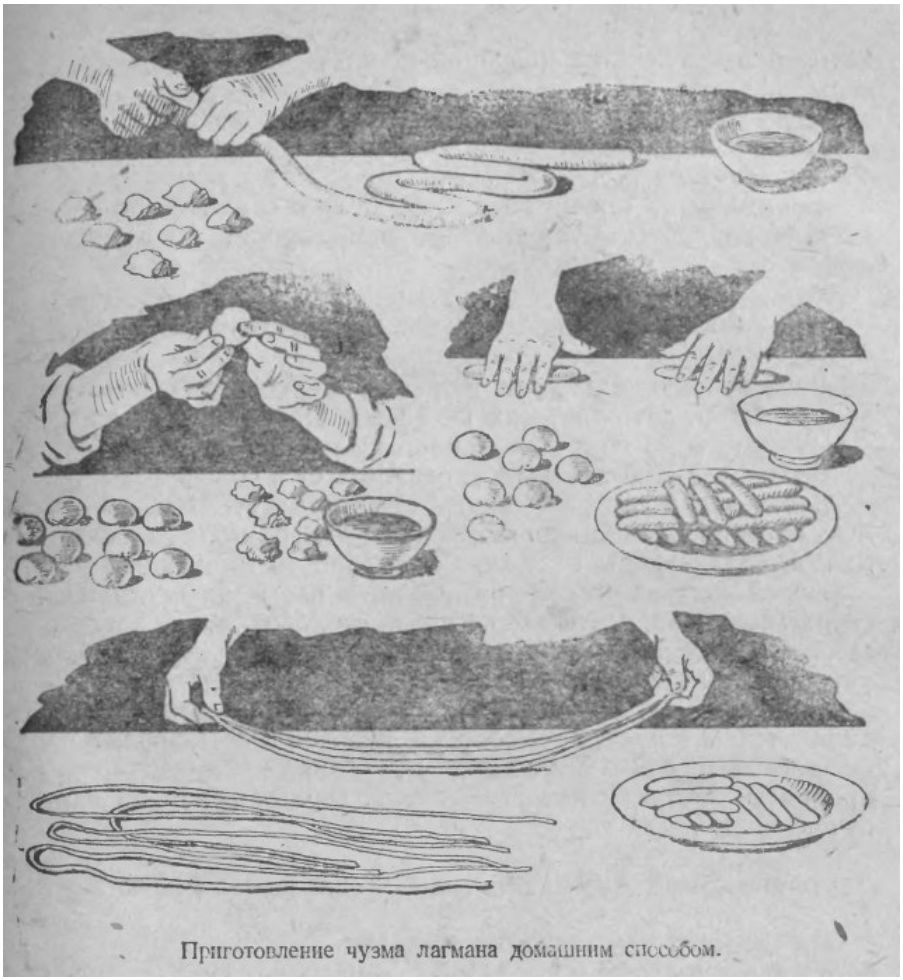
На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли. В воду, в которой варится лапша, положить по 1/2 чайной ложки соли и соды.

Для смазывания лапши: 200 г хлопкового масла.

Для подливы: 300 г мяса, 150 г жира (для поджаривания), 4-5

головок лука, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томата или 2-3 помидора, 2 ст. ложки уксуса. Соль и специи - по вкусу.

Для приправы: 6 яиц, для поджаривания 50 г топленого масла.



Приготовление чузма лагмана домашним способом.

ШИВИТ ОШИ (ЛАГМАН НА УКРОПНОМ НАСТОЕ)

В неглубокую кастрюлю положить мелко нарезанный укроп, залить водой, дать постоять 1-2 часа. После этого укроп хорошо отжать, и на полученном настое замесить тесто. Тесто тонко раскатать, нарезать лапшу, отварить ее в соленой воде.

В отдельной кастрюле подготовить подливу. Для этого мясо, лук, картошку и помидоры обжарить, посолить, заправить специями, налить воды и тушить примерно 10 минут.

Перед подачей на стол разложить в касы лапшу, полить ее

сверху подливой, положить по одной столовой ложке кислого молока. По желанию можно посыпать черным перцем, рубленым укропом или кинзой.

На тесто: 1 кг муки, 500 г укропа, 1 чайная ложка соли. На подливу: 500 г мяса, 3-4 головки лука, 2-3 помидора, 2 картофеля. Соль и специи - по вкусу. 150 г жира - на поджарку. Для приправы: 1 стакан кислого молока, черный перец по вкусу, 1 пучок кинзы.

КОВУРМА, ИЛИ ДИМЛАМА, ЛАГМАН (ЛАГМАН С ПОДЖАРКОЙ)

Из простого крутого теста нарезать крупную лапшу или использовать полуфабрикат готового лагмана. Приготовить поджарку. Для этого подготовить фарш из крупномолотого мяса говядины. Обжарить в раскаленном жире сначала рубленый чеснок и лук, затем фарш, положить морковь и редьку, нарезанные соломкой, нашинкованную капусту, томатную пасту и тушить до смягчения, заправить солью и перцем и положить картофель, нарезанную кубиками. Влить немного воды и варить до полной готовности. После этого положить сверху подготовленную лапшу, вбить сырые яйца и плотно закрыть крышкой. Убавить огонь и, перемешивая время от времени, довести варку до конца. Подать на стол в лаганах, посыпав рубленой зеленью. Отдельно подать виноградный уксус.

На лапшу: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли. На поджарку: 200 г масла, 500 г мясного фарша, 1 редька средней величины, 100 г капусты, 2 моркови, 2 картофеля, 2-3 головки лука, 1 головка чеснока. Соль и специи - по вкусу.

ЛАГМАН С МАКАРОНАМИ

Подливу (важду) приготовить, как указано в рецепте «Лагман» (стр. 157). Длинные неразломанные макароны высшего сорта отварить, положив в соленую кипящую воду, после чего слить горячую воду и прополоскать сваренный продукт три раза в холодной воде.

Готовые макароны положить в касу и каждую порцию полить кипящей подливой.

На подливу: 400 г мяса, 200 г масла, 2-3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 150 г капусты, 2 болгарского перца, 3-4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 8-10 долек чеснока. Соль и специи - по вкусу, 500 г макарон.

ЛАГМАН С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, только вместо макарон используется вермишель.

ЧУП ОШИ (ОТВАРНАЯ ЛАПША С КИСЛЫМ МОЛОКОМ И ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ)

Замесить довольно крутое тесто на яйцах, скатать в шар, дать полежать 15-20 минут. Затем тесто тонко раскатать, нарезать лапшу. Встряхнуть муку, дать лапше просохнуть 10-15 минут, после чего отварить ее в соленой воде. Когда лапша сварится, откинуть ее на дуршлаг, дать стечь воде, положить на блюдо, по сыпать луком, пережаренным во фритюре, черным перцем, заправить кислым молоком.

500 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли; на пиёздог: 2-3 головки лука, 50 г топленого масла, соль - по вкусу; черный перец и 1 стакан кислого молока.

КАЙИШ ОШИ (ТЕСТО ОТВАРНОЕ)

Приготовите тесто, как для «чуп оши», раскатать, нарезать квадратиками 7х7 см, отварить в соленой воде, уложить на блюдо, полить кислым молоком или смазать топленым маслом, положить слоями остальное тесто и тоже смазать; посыпать черным перцем, кинзой, подать на стол.

500 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 2 стакана кислого молока или 1 стакан топленого масла, 1/2 пучка кинзы, черный перец - по вкусу.

КУЛЧАТОЙ, ИЛИ ШИЛПИЛДАК

Конину или баранину и казы положить в воду и варить на слабом огне 1-1,5 часа. Сваренное мясо вынуть, нарезать ломтиками. Замесить тесто, тонко раскатать, нарезать квадратиками 5х5 см или 7х7 см. В мясном бульоне отварить тесто, уложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком, положить кусочки казы и мяса, подать на стол. Если мясо и казы сильно остыли, согреть их в бульоне.

В касах или пиалах отдельно подать бульон, заправленный кислым молоком.

500 г казы, 500 г мяса, 2-3 головки лука, 1 стакан кислого молока. На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 2 чайные ложки соли.

НАРЫН

Конину и казы или только казы отварить, охладить и нарезать соломкой. Приготовить тесто как на шилпилдак, нарезать полосками шириной 3 см и длиной 15-20 см. Отварить их в бульоне, в котором было сварено казы, вынуть, для охлаждения тесто уложить на скалку. Затем нарезать соломкой и смешать с мясом. К нарыну добавляют мелко нашинкованный лук, перемешанный с черным перцем.

Нарын (без бульона, так называемый «сухой нарын») положить в тарелки или на блюдо и подать к столу.

Нарын можно подать и с бульоном («жидкий нарын»). В этом случае его кладут в касы и заливают бульоном.

1 кг казы (или 500 г мяса, 500 г казы), 1 кг муки, 2 чайные ложки соли, 3-4 головки лука, черный перец - по вкусу.

«ХУКИЗ ТИЛИ» (ГАЛУШКИ ПО-ДЕХКАНСКИ)

Жирную баранину (грудинку, ребра, филейную часть) положить в кастрюлю, налить около трех литров воды, поставить варить. Когда на поверхности кастрюли появится пена, добавить мелко нашинкованный лук. В бульон положить целыми репу, морковь, картофель; продолжать варить на очень слабом огне. Затем добавить целые помидоры. Пока закипит бульон, замесить на яйцах или молоке крутое тесто, хорошо обмять, придав форму батона, и нарезать на кусочки шириной 1 см. Затем опустить их один за другим в кипящий бульон. Когда кусочки теста начнут всплывать на поверхность, суп посолить, добавить лавровый лист и укроп. При подаче на стол бульон разлить в касы, а мясо, кусочки теста и овощи уложить на блюдо, посыпать черным перцем.

500 г мяса, по 200 г моркови, репы, картофеля, 4-5 головок лука, 3-4 помидора. Соль и специи - по вкусу. На тесто: 400 г муки, 5 яиц, 1 чайная ложка соли.

КУРДУК (ГАЛУШКИ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Поставить варить мясной бульон. Положить лук, морковь,

картофель. Из кукурузной муки замесить тесто, разделить его на жгутики в виде карандаша. Затем нарезать на кусочки величиной с миндалинку и опустить в кипящий бульон. Когда тесто всплывет на поверхность, закрыть котел крышкой, дать отстояться 10 минут.

При подаче на стол разлить в касы, посыпать укропом и черным перцем.

500 г мяса, 3-4 головки лука, 3-4 моркови, 2 картофеля соль - по вкусу. На тесто: 300 г кукурузной муки, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли. Для приправы: 1 чайная ложка черного перца и 1/2 пучка укропа.

МАНПАР

Приготовить тесто, как на лагман, скатать в шар, завернуть в мокрую салфетку и оставить на 2-3 часа, чтобы настоялось. Из этого теста отделить куски, сделать жгутики величиной И длиной с карандаш. Затем сплюснуть жгутики, чтобы получилась «лента» толщиной 2-3 мм. Держа за оба конца, вытянуть короткие ленты из теста в длинные, ударяя серединой о доску. Из такой «ленты» толщиной 1 мм и длиной 40-50 см обрывать кусочки величиной с трехкопеечную монету и бросать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Когда кусочки теста («мелкие галушки») всплывут наверх, снять дуршлагом, промыть их в холодной воде, положить в касы и сверху залить подливу.

Подливу (важду) готовить следующим образом: нарезать мясо мелкими кусочками, обжарить в раскаленном масле вместе с луком, чесноком, редькой, нарезанной соломкой или шашками (квадратики 3Х3 см). Добавить томатную насту, соль, перец, лавровый лист и уксус, залить водой и тушить до полной готовности всех продуктов.

На сковороде, смазанной жиром, сделать тонкие оладьи из расчета 1 яйцо на порцию. Оладьи нарезать лапшой и перед подачей к столу положить в каждую порцию, посыпав рубленой зеленью.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 чайная ложка соли. Для подливы: 100 г масла, 500 г мяса, 200 г лука, 200 г редьки, 2 болгарского перца, лавровый лист, 2 ст. ложки томатной пасты или 2-3 помидора, 3-4 дольки чеснока или пучок зеленого чеснока, соль и перец - по вкусу. Для оформления: 6 штук яиц и 1 пучок зелени.

ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ)

Замесить тесто как для манты или чучвары, тонко раскатать и смазать кислой сметаной или дурдой[9], посыпать тонким слоем мелко нашинкованный лук. Затем свернуть рулетом, уложить в манты-каскан и варить на пару.

Вместо дурды (для смазывания теста) можно приготовить крем из сметаны, смешанной с томатной пастой, а вместо лука посыпать сахарным песком. На тесто можно наложить и слой мясного фарша.

При подаче на стол рулет нарезают на порции и укладывают на блюдо.

1 кг муки, 2 яйца, 2 чайные ложки соли; 200 г сметаны или столько же дурды.

КИЙМАЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ)

Тесто приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Раскатать сочень толщиной в 1 мм и смазать жиром. Мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить рубленый лук, соль и перец, все перемешать. Фарш разложить на сочень ровным слоем, скрутить в рулет, поместить на смазанные ярусы паровой кастрюли и варить на пару в течение 35-40 минут. Перед подачей на стол положить рулет на большую тарелку, разрезать, смазать сливочным маслом или сметаной.

Для теста: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 100 г масла для смазки. На фарш: 800 г мяса (мякоть с жиром) 2-3 головки лука. Соль и перец - по вкусу.

КАРТОШКА ХУНОН (ПАРОВОЙ РУЛЕТ С КАРТОФЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ)

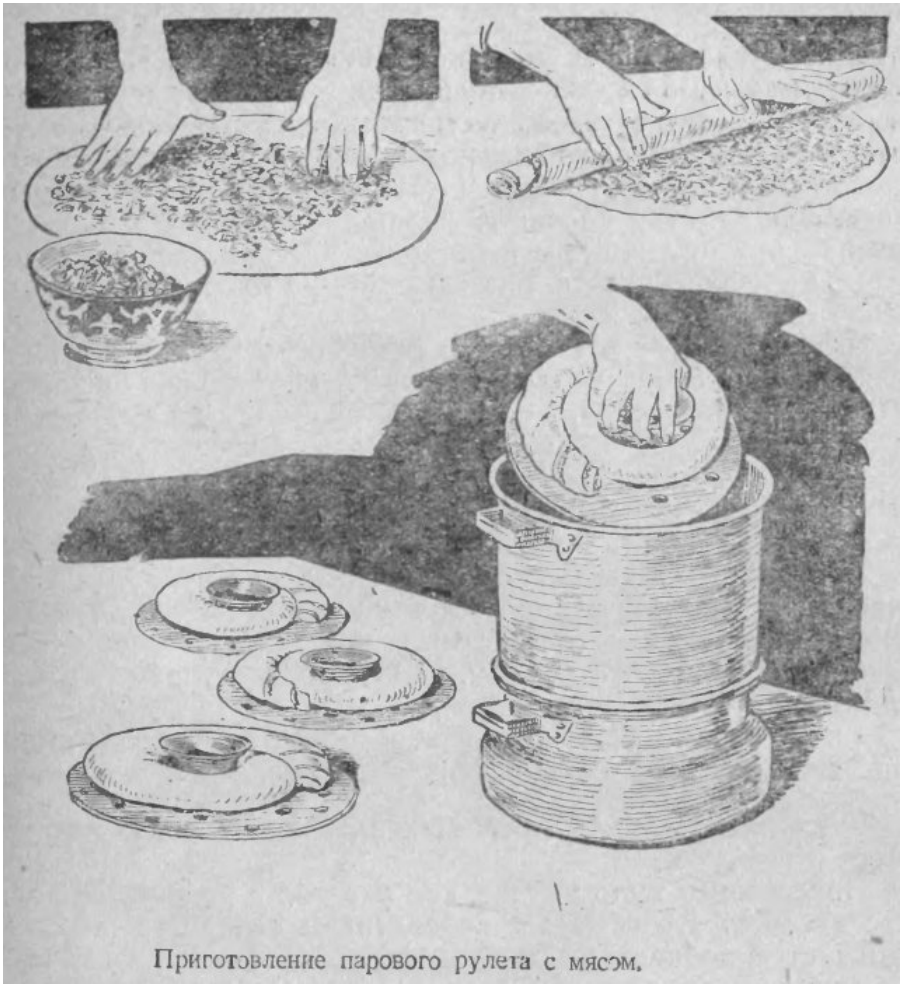
Тесто приготовляется так же, как в предыдущих рецептах, раскатывается на большой тонкий сочень.

Начинку приготовить следующим образом: очистить картофель, вымыть и нашинковать соломкой. В сковородке перекалить масло, спассировать лук, положить картошку, посыпать солью, добавить томатную пасту и обжарить до смягчения картофеля, охладить. После этого положить картофельную начинку на сочень ровным слоем, скрутить в рулет и варить, уложив на смазанные ярусы паровой кастрюли, 15-20 минут.

Перед подачей нарезать на небольшие дольки и полить согретым топленым или сливочным маслом.

На тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

Для начинки: 500 г картошки, 2-3 головки лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 г жира. Соль и перец - по вкусу. Для подливы готового изделия. 100 г топленого или 150 г сливочного масла.



Приготовление парового рулета с мясом.

КОВАК ХУНОН (ПАРОВОЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТЫКВЫ)

Приготовляется так же, как и другие рулеты. Начинку готовят из тыквы. Для этого спелую, сладкую тыкву нарезать мелкими кубиками - горошком, смешать его с рубленым луком, шкварками пли мелко нарезанным салом и хорошенько перемешать. Добавить соль, перец, густую сметану и еще раз перемешать. Эту начинку положить ровным слоем на подготовленный сочень, скрутить рулетом и отварить на пару, как и другие варианты парового рулета, в течение 20-25 минут, т.е. до смягчения тыквы.

Для теста: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

Для начинки: 500 г тыквы, 2 головки лука, 1 стакан шкварок или 100 г курдючного сала, 1 стакан густой сметаны. Соль и перец - по вкусу.

ЮТАНГЗА (ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ)

Приготовить дрожжевое тесто. Посыпав мукой, раскатать очень тонко, нарезать полосками шириной 4 см, длиной 40-60 см, смазать маслом и сложить друг на друга по 10-12 шт. Затем скатать в трубочку (см. на стр. 167), и уложить в манты-каскан на 15-20 минут.

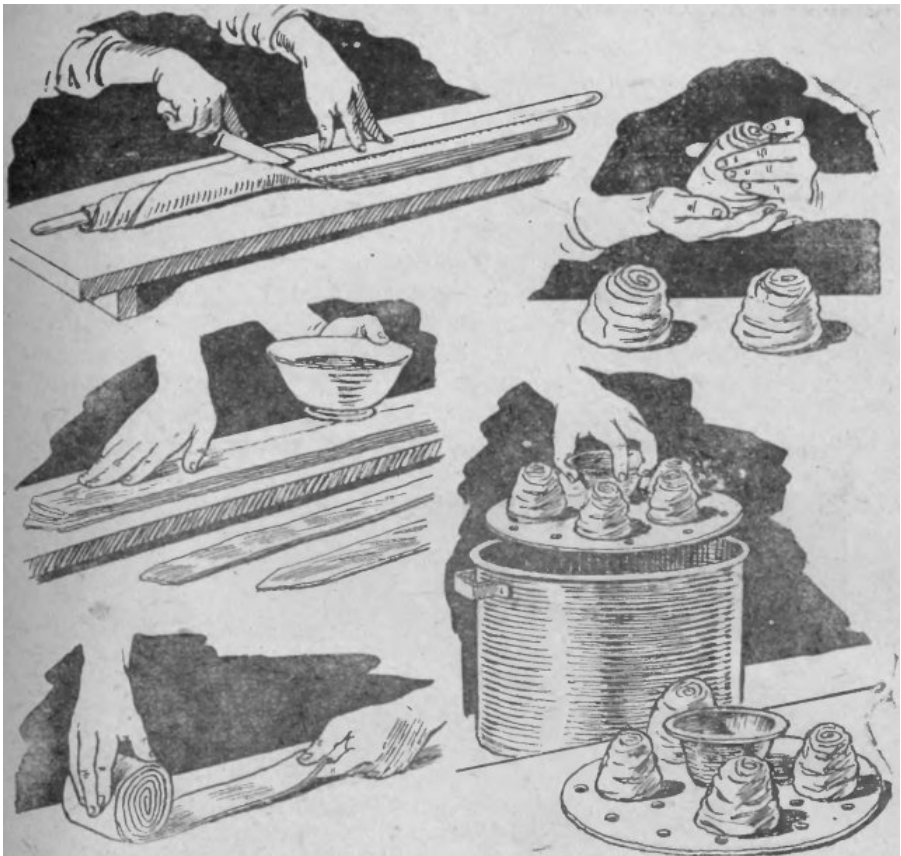
1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 чайных ложки соли. Для смазывания: 200 г топленого или сливочного масла, или маргарина.

ШИРИН ЮТАНГЗА (ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ СЛАДКИЕ)

Приготовить тесто так же, как указано в рецепте «Ютангза». Это кислое тесто обмять с добавлением сахарного песка (если сжижается, добавить немного муки). Затем тесто разделить ровно на две части, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать отстояться 2-3 минуты. Затем обе половинки раскатать в сочни. Из одного сочня нарезать лапшу шириной в 1 см, а из другого квадратики размером 15х15 см. В лапшу ввести густую сметану и сахар, смешав так, чтобы лапша не помялась. Эту начинку положить на квадратики и сделать манты четырехугольной формы. Варить на пару, предварительно смазав ярусы паровой кастрюли, 20-25 минут.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку по 2 шт. и смазать топленым или сливочным маслом.

1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 2 чайные ложки соли, 500 г сахарного песка или пудры, 200 г сметаны 50% жирности. Для смазки готового изделия: 50 г сливочного или топленого масла.



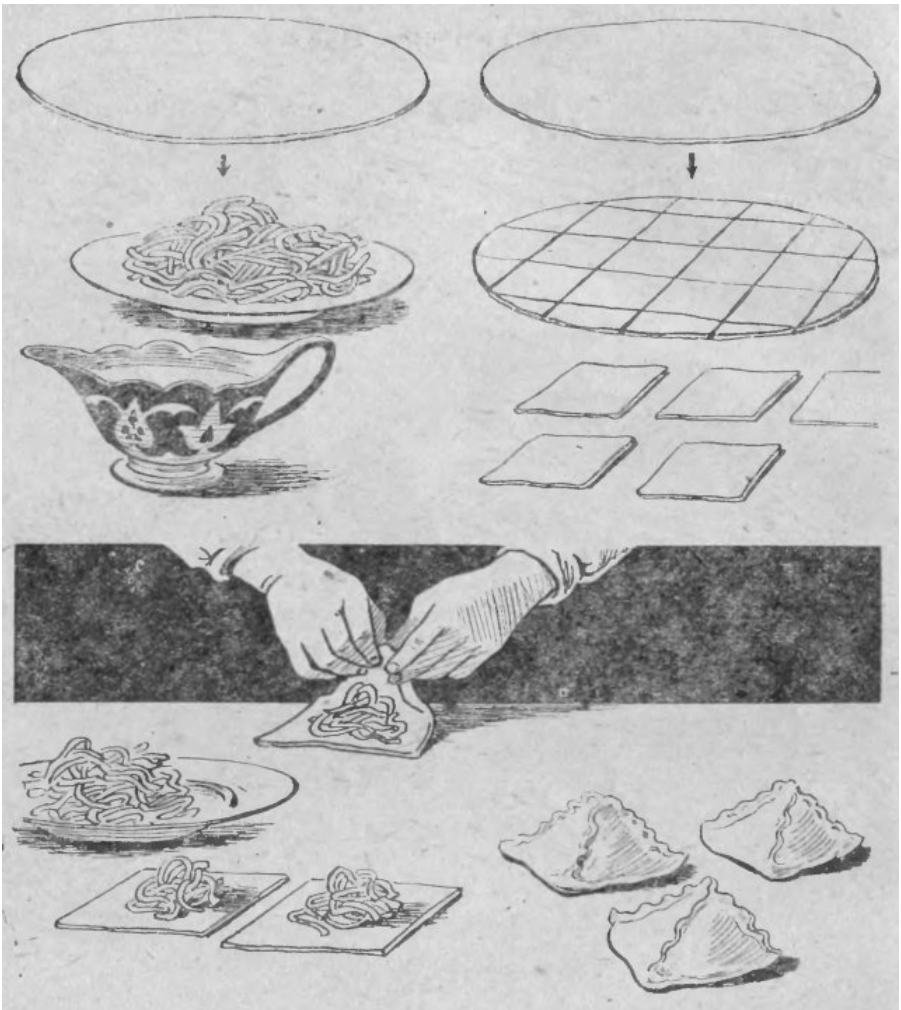
Приготовление ютангзы.

ХАМИР ЧАЛОВ (ТЕСТО С МЯСОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Баранину нарезать на большие (0,5 кг) куски, отварить, по готовности нарезать тонкими ломтиками. Приготовить тесто, как на пельмени, раскатать толщиной 2 мм, разрезать на квадратики размером 10х10 см и отварить в мясном бульоне, по готовности снять в дуршлаг, дать стечь воде и положить на лаган, сверху уложить куски мяса, полить соусом.

Приготовление соуса: на 1 стакан обезжиренного кислого молока - 50 г топленого масла, соль, черный перец, взбить.

Для бульона: 1 кг баранины, 2 головки лука, лавровый лист, соль - по вкусу. Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли. На соус: 1 стакан кислого молока, 50 г топленого масла. Соль и перец - по вкусу.



Приготовление сладкой ютангзы.

ХАМИР ЧАЛОВ С КУРЯТИНОЙ

Хорошо обработанную тушку курицы (петуха) положить на ярус паровой кастрюли, в нижнюю часть налить воды и варить на пару в течение 40-45 минут. Замесить тесто на яйцах, раскатать, нарезать квадратиками, т. е. как указано в предыдущем рецепте. Отварить тесто в бульоне, положить в лаган, а сверху куски курятины и полить соусом. Технология и рецепт те же, что и «Хамир чалов с мясом», только 1 кг мяса заменяется 1 курицей.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА

Пшеничная мука - один из основных продуктов питания. Пищевая ценность муки исключительно велика. Среди продуктов растительного происхождения мука занимает одно из первых мест по содержанию крахмала. Вместе с тем в ее составе имеется немало азотистых веществ, т.е. белка.

Крахмал является одной из главных составных частей муки, в которой его содержится от 68 до 75%. Соответственно в высших сортах муки крахмала содержится больше, чем в низкосортной муке, но в ней больше белковых веществ - важнейших элементов пиши человека. Основные белковые вещества - это глиадин и гютенин, имеющие не только пищевое, но и важное кулинарное значение. Обладая высокой водопоглотительной способностью, при замесе теста эти белки набухают и образуют клейковину - вязкую массу, способствующую увеличению припека. От качества и количества клейковины в значительной степени зависят технологические свойства муки: вязкость теста, упругость, пористость и т. д. Поэтому для получения теста с очень плотной консистенцией необходимо брать муху с большим содержанием клейковины и, наоборот, лучшее по качеству слоеное тесто - замешанное из муки со средним содержанием этой массы.

Рекомендуется следующая методика определения клейковины: 50 г муки смешать с 25 г воды комнатной температуры и через 20 минут смесь промыть под струей воды. Когда крахмал будет удален, клейковину отжать и взвесить, а полученный вес умножить на два; эта цифра является показателем содержания клейковины в процентах. Так, если из 50 г пшеничной муки получается 18 г клейковины, значит эта мука содержит клейковины 36%.

Из муки с меньшим количеством такой массы получается невязкое тесто, плохо поддающееся формованию. Тесто, приготовленное из муки с очень большим содержанием вязкой массы, получается тянучим, малорассыпчатым. Поэтому каждый сорт муки имеет свое кулинарное назначение. Например, тесто для манты, пельменей, самсы, лапши и неслоеных пирожков, которое должно быть не очень упругим, хорошо готовить из муки высшего или первого сорта. Из муки второго или другого низкого сорта преимущественно замешивается тесто для лепешек без сдобы и т. д.

Сорта муки - крупчатка, высший сорт, первый сорт, второй сорт, обойная - определяются в зависимости от вида помола (простой помол и высокий помол) и качества, а также по

зольности.

Зола (минеральные вещества) сконцентрирована главным образом в оболочке, алейроновом слое и зародыше зерна. При высоком помоле часть ее удаляется с отрубями, и химический состав муки несколько отличается от состава исходного сырья. Чем полнее удалены примеси (отруби), тем меньше процент выхода муки. Зольность пшеничной муки составляет около 0,5 процента.

Первосортная мука имеет в своем составе до 0,75 процента, мука второго сорта - более 1 (до 1,25) процента минеральных веществ, а обойная - еще больше.

Зола муки содержит фосфор, кальций, натрий, магний, железо, хлор, кремний и другие минеральные вещества.

В продажу поступают следующие сорта муки, отличающиеся по химическому составу, помолу и внешнему виду.

Крупчатка - пшеничная мука, состоящая из мелких, различимых глазом крупинок кремового цвета. Это сухая сыпучая масса, обладающая высокими хлебопекарными свойствами. При замесе и последующем брожении теста белковые вещества крупчатки способны поглощать и удерживать воды почти вдвое больше по отношению к своему объему. Содержание сырой клейковины в этом сорте должно быть не менее 30 процентов, а зольность - 0,6 процента.

Пшеничная мука высшего сорта - масса белого цвета со слабым кремовым оттенком, на ощупь мягкая, однородная, тонкого помола. В составе должно быть золы 0,55 процента, а сырой клейковины - до 28 процентов.

Первосортная мука так же мягкая, тонкого помола, цвет белый с желтоватым оттенком. Содержит сырой клейковины более 30 процентов. Самый лучший помол, идущий на все виды изделий из теста.

Мука второго сорта - белая с заметным желтым или коричневым оттенком. Содержит истертых оболочек (кипак) больше, чем мука первого сорта, темнее ее. Идет в основном на приготовление лепешек и домашней самсы. Содержание клейковины не менее 25 процентов.

Обойная мука - низкого помола, с явным сероватым оттенком и наличием крупных отрубных частиц, она темнее всякой другой пшеничной муки. Употребляют эту муку при изготовлении некоторых видов диетических лепешек. Сырой клейковины в этом сорте должно быть не более 20%. Так как обойная мука содержит больше оболочек и поверхностных слоев зерна, то в ней много клетчатки. И, наоборот, этого необходимого элемента пищи меньше в высших сортах муки. Хотя клетчатка

полностью не усваивается организмом, но без нее плохо усваиваются другие компоненты пищи (жиры, белки, углеводы и др.). Поэтому клетчатка играет важную роль в пищеварительном процессе организма.

Во всех видах муки содержится жир, имеющий важное значение в питании, но его в муке очень мало (от 0,7 до 1,5%). Мучной жир, так же как и рисовый, не обладает свойством лежкости, поэтому при долгом хранении мука может прогоркнуть - приобрести горьковатый привкус. Особенно быстро приобретает специфический земляной запах мука с повышенной жирностью и влажностью, поэтому влажность муки не должна превышать 15 процентов. Влажность муки приблизительно можно определить, зажав горсть муки в кулаке и затем раскрыв ладонь. Мука с нормальной влажностью при первом же движении руки рассыплется и, наоборот, сырая мука образует комок и устойчиво будет сохранять даже отпечатки пальцев.

Доброкачественная мука имеет слегка сладковатый, почти пресный вкус. Горьковатая или слишком сладкая на вкус мука не является доброкачественной.

Учеными определен химический состав муки. Так, первосортная пшеничная мука содержит в среднем (в процентах на сырое вещество):

Крахмала	68,7 — 74,0
Азотистых веществ	11,6 — 16,0
Жира	1,0 — 1,5
Минеральных веществ	0,55— 0,75
Клетчатки	0,20— 0,35
Воды	14 — 15

Кроме того, в составе муки имеются и другие необходимые для человеческого организма вещества - витамины группы В (B_1, B_2, B_6 и РР), а также витамин Е. Особенно богат этими витаминами зародыш и периферийный слой зерна, поэтому мука второго сорта и обойная содержат значительно больше витаминов, чем сорта муки, получаемые из ядра пшеницы.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Большое место в узбекской кулинарии занимают различные изделия из теста.

Узбекские пекари создали десятки видов лепешек. В одном только Самарканде выпекают несколько видов лепешек: «нони осиейи», «нони пулати», «нони заргарони», «нони тафтон», «нони тафтони ду без», «нони обаки», «нони кулаболи», «нони забони гав», «нони тароки», «нони жаззин» и др.

О способах приготовления изделии из теста можно написать специальную книгу. В данном разделе даны рецепты лишь некоторых видов лепешек домашнего приготовления, катламы и самсы.

Изделия из теста приготовляют из следующих четырех видов теста: из простого пресного теста, из простого дрожжевого теста, из сдобного пресного теста, из сдобного дрожжевого теста.

Простое пресное тесто. В чашке с водой развести соль, всыпать часть просеянной муки, замесить тесто. Затем добавить еще немного воды и муки, хорошо обмять. При этом следить за тем, чтобы тесто было однородное, то есть без комочков. Замешанное тесто скатать в шар, завернуть в чистую салфетку и дать полежать 10-15 минут.

Для приготовления простого пресного теста необходимо взять на 1 кг муки 2 стакана теплой воды, 2 чайные ложки соли.

Из такого теста приготовляют патыр, самсу, катламу, манты, пельмени и лагман.

Простое дрожжевое тесто. Растворить дрожжи в медном тазике или эмалированной чашке. Добавить соленой воды. Затем понемногу засыпать муку и, добавляя воды, замесить тесто. Готовое тесто скатать в шар, оставить в чашке, накрыть толстой тканью и поставить на 1 час в теплое место для брожения. Время, необходимое для брожения, зависит от количества вложенных в тесто дрожжей и от температуры воздуха.

Тесто не должно перестаивать, это ухудшит его качество, и выпеченные из него изделия приобретут кисловатый привкус.

Окончание брожения можно определить по увеличившемуся объему и по образовавшимся мелким порам.

Для приготовления дрожжевого теста на 1 кг муки надо взять 2 чайные ложки соли, 25-50 г дрожжей и 2 стакана теплой воды.

Из дрожжевого теста выпекают лепешки, гижду (пышная лепешка с толстыми краями), различного рода самсы и ютангзу.

Сдобное пресное тесто. Для приготовления теста на 1 кг муки берут 2 стакана молока или сливок, 1 столовую ложку масла, 1

яйцо, 2 чайные ложки соли. Если тесто приготовляют без молока или сливок, то на 1 кг муки добавляют 500 г сметаны или 300 г масла, 1 чайную ложку соли.

В тесто можно класть различный жир: топленое или сливочное масло, маргарин, раскаленное и охлажденное хлопковое масло или баранье сало. Если тесто делают на одних только яйцах, то на 1 кг муки следует брать 6-7 яиц, 2 чайные ложки соли.

Сдобное дрожжевое тесто. Сдобное дрожжевое тесто приготовляют безопарным способом, то есть молоко, масло, дрожжи замешивают в один прием сразу[10].

Для такого теста на 1 кг муки берут 35-45 г дрожжей. Дрожжи растворяют в двух стаканах теплого молока или теплой воды (если замесить тесто на горячем молоке или кипятке, тесто хорошо не поднимается), затем кладут немного муки и 3-4 столовых ложки масла. Все хорошо размешивают. Затем, добавляя понемногу молока и муки, обминают; растворив в воде 1 чайную ложку соли и вбив в тесто яйца, засыпают муку, хорошенько обминают, затем, накрыв салфеткой, ставят на теплое место, чтобы оно подошло. Из такого теста приготовляют сдобные лепешки, самсу, богирсак, зангза и др.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

ОБИ НОН (ЛЕПЕШКИ ДОМАШНИЕ)

Подготовленное дрожжевое тесто выложить на стол или на доску для разделки. Разрезать на куски по 150-200 г и придать им форму шариков. Затем сделать из них лепешки толщиной по краям 2 см, по середине 0,5 см. В центре лепешки при помощи чакича[11] сделать проколы. Готовые лепешки накрыть полотенцем и оставить на 15-20 минут.

Перед выпеканием надеть нарукавник, смочить обратную сторону каждой лепешки водой, уложить на рукавицу и осторожно прилепить лепешки к стенкам горячего тандыра. После этого собрать все угли в середину и, чтобы в тандыре образовался пар, на лепешки побрызгать водой. Как только лепешки подрумянятся, их можно вынимать из тандыра.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 40 г дрожжей.

ЛЕПЕШКИ С СЕМЕНАМИ КУНЖУТА ИЛИ ЧЕРНУШКИ

Выпекают эти лепешки так же, как и оби нон. Только тесто следует замешивать не очень крутым. Поэтому времени для подъема разделанных лепешек требуется больше (25-30 минут). Лепешки выпекать в тандыре, растопленном углями. Перед выпечкой па лепешки посыпать семена замоченной чернушки или кунжута.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли и 10 г семян чернушки или кунжута.

ЖИЗЗАЛИ НОН (ЛЕПЕШКИ СО ШКВАРКАМИ)

Шкварки кусочками или в толченом виде добавить в тесто при замешивании его или после того, как оно поднимется. Из такого теста приготовить лепешки, как указано в рецепте «Оби нон», и выпечь их в тандыре.

На 1 кг муки - 2 чайные ложки соли, 40 г дрожжей, 2 стакана воды и 1 стакан шкварок.

ГУШТЛИ НОН

(ЛЕПЕШКИ С МЯСОМ)

Когда тесто поднимется, сделать большую лепешку толщиной 1,5-2 см. Посредине положить мясной фарш, заправленный красным стручковым перцем и солью, свернуть тесто в трубочку, как рулет. Положить на доску, обеими руками взять за оба конца и перекинуть, повертывая правой рукой к себе, а левой от себя. При этом фарш хорошо перемешать с тестом, затем разрезать его на куски по 150-200 г, сделать лепешки. Посредине каждой лепешки сделать наколы чакичем, а края порезать ножом, придав форму шестеренки. Выпечь в тандыре.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 200 г мяса, 1 стручок красного перца, 2 чайные ложки соли, 40 г дрожжей.

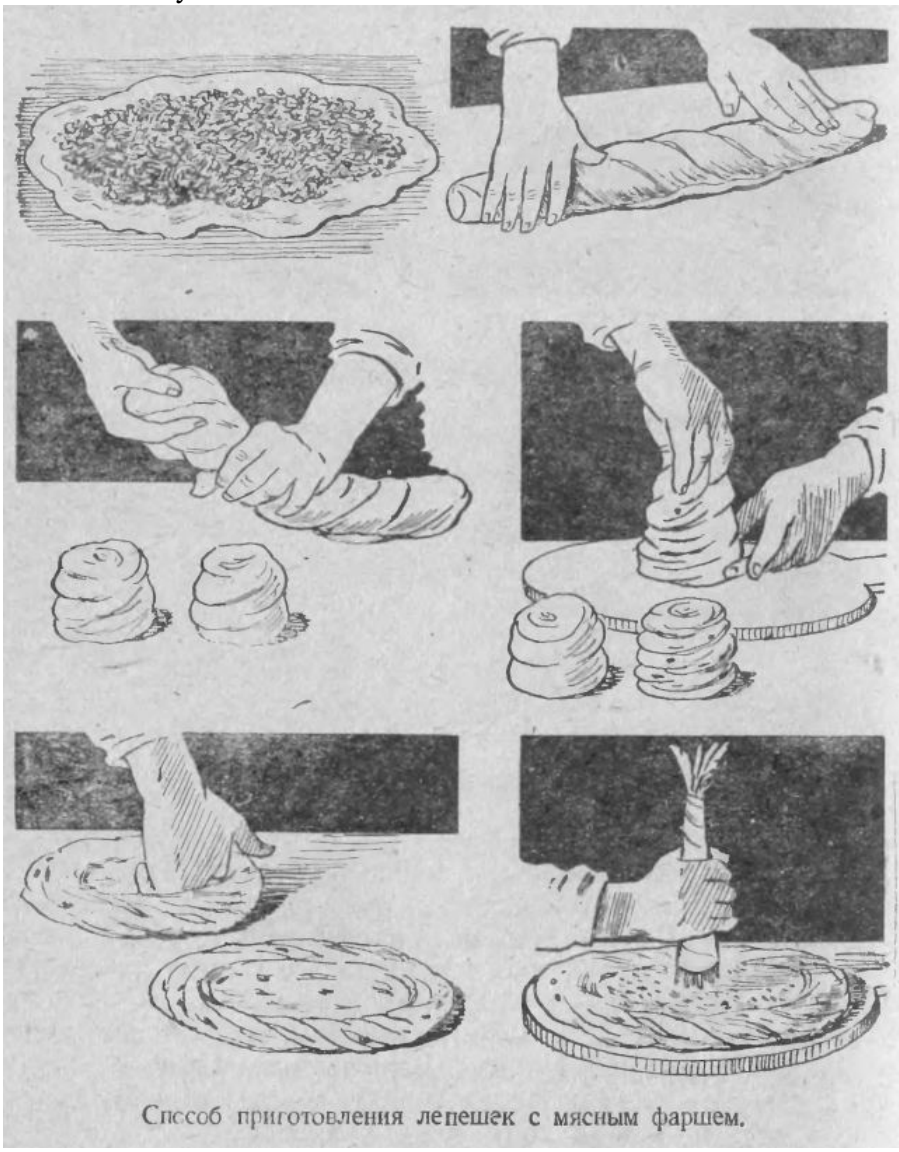
Способ формования домашних лепешек.

ЗОГОРА НОН
(ЛЕПЕШКИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ)

Замесить дрожжевое тесто из кукурузной муки. Добавить натертую тыкву. Когда тесто поднимется, скатать его в шар, используя для подсыпки пшеничную муку. Разделить тесто на куски по 200 г. Раскатать лепешки толщиной по краям в 1 см, по середине 3-4 см. В середине каждой лепешки сделать углубление указательным пальцем или специальной палочкой.

Выпечь лепешки так же, как оби нон, в тандыре.

На 1 кг кукурузной муки - 2 стакана воды, 25 г дрожжей, 200 г тыквы, 2 чайные ложки соли; для подсыпки - 1 стакан пшеничной муки.



Способ приготовления лепешек с мясным фаршем.

ПАТРАК НОН

(КУКУРУЗНАЯ ЛЕПЕШКА С ЛУКОМ)

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, только вместо тыквы в тесто добавить мелко нашинкованный лук. Для этого смешать лук с просеянной мукой, а в тазике развести дрожжи и, частями добавляя муку с луком, замесить крутое тесто, накрыть и поставить для брожения. Затем разделить тесто на куски по 200 г и сделать лепешки в форме полушария и выпечь в тандыре.

На 1 кг кукурузной муки - 2 стакана воды, 50 г дрожжей, 2 луковицы, 2 чайные ложки соли. Для подсыпки - 1 стакан пшеничной муки.

ЖИРИШ НОН

Растворить дрожжи в теплой воде, затем всыпать очищенных отрубей и муки, замесить тесто. Когда тесто подойдет, обминать его и разделить на кусочки по 200 г, раскатать лепешки толщиной 1-1,5 см, сделать наколы чакичем. Выпекать так же, как оби нон, в тандыре.

500 г отрубей, 500 г муки, 2 стакана молока, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли.

ПАТЫР (СДОБНАЯ ЛЕПЕШКА)

В теплой воде растворить дрожжи и соль, положить растопленное баранье сало или топленое масло, всыпать муки, замесить тесто, дать полежать. Когда тесто подойдет, выложить на посыпанный мукой стол, разрезать на куски по 500 г, сделать шарики и положить их на доску, скручивая левой рукой в направлении от себя, сделать ножом зубцы (надрезы) по краям. После этого из этих шариков раскатать лепешки толщиной по краям 3-4 см, а по середине 1 см, сделать проколы чакичем. Приготовленные лепешки накрыть полотенцем и оставить на 15-20 минут. Перед выпечкой угли в тандыре собрать горкой, накрыть золой, на стенки тандыра побрызгать соленой водой и осторожно прилепить лепешки. Патыр в тандыре необходимо держать дольше, чем оби нон. Готовый патыр вынуть и тут же смазать салом.

На 1 кг муки - 1 стакан молока, 150 г сала, 40 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - кусочек курдючного сала.

ГИЖДА НОН
(ПЫШНАЯ ЛЕПЕШКА С ТОЛСТЫМИ КРАЯМИ)

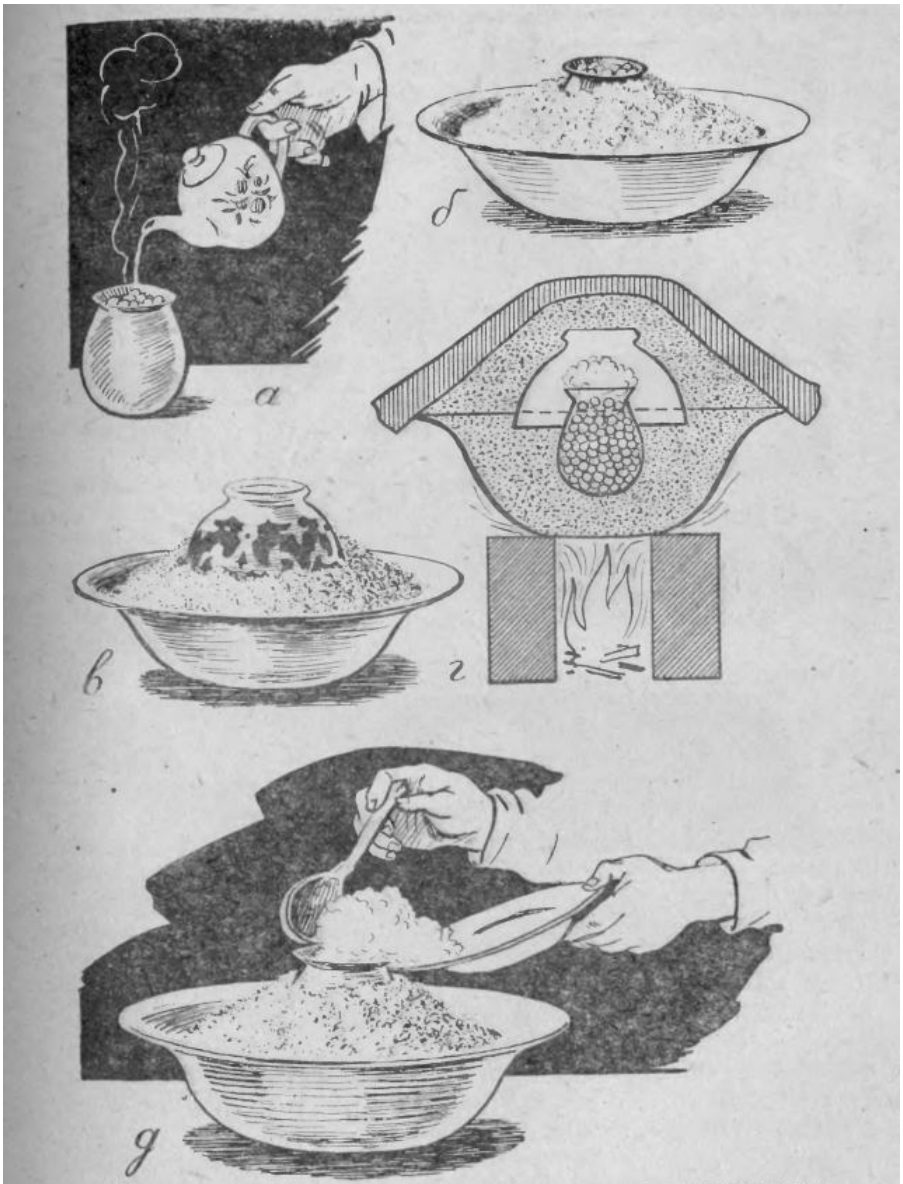
Муку просеять 2 раза через частое сито. Замесить крутое кислое тесто. Тщательно и долго Обминать его, дать полежать. Поднявшееся тесто разделить на порционные куски по 300 г, скатать их в шарики, сделать лепешки в виде ватрушек толщиной по краям 4 см, проколоть в середине чакичем. Перед выпечкой смазать лепешки с лицевой стороны маслом, а с обратной - побрызгать водой.

На 1 кг муки - 1 стакан воды, 2 чайные ложки соли; для смазывания - 4 ст. ложки масла.

ШИРМОЙ НОН
(СДОБНАЯ ЛЕПЕШКА)

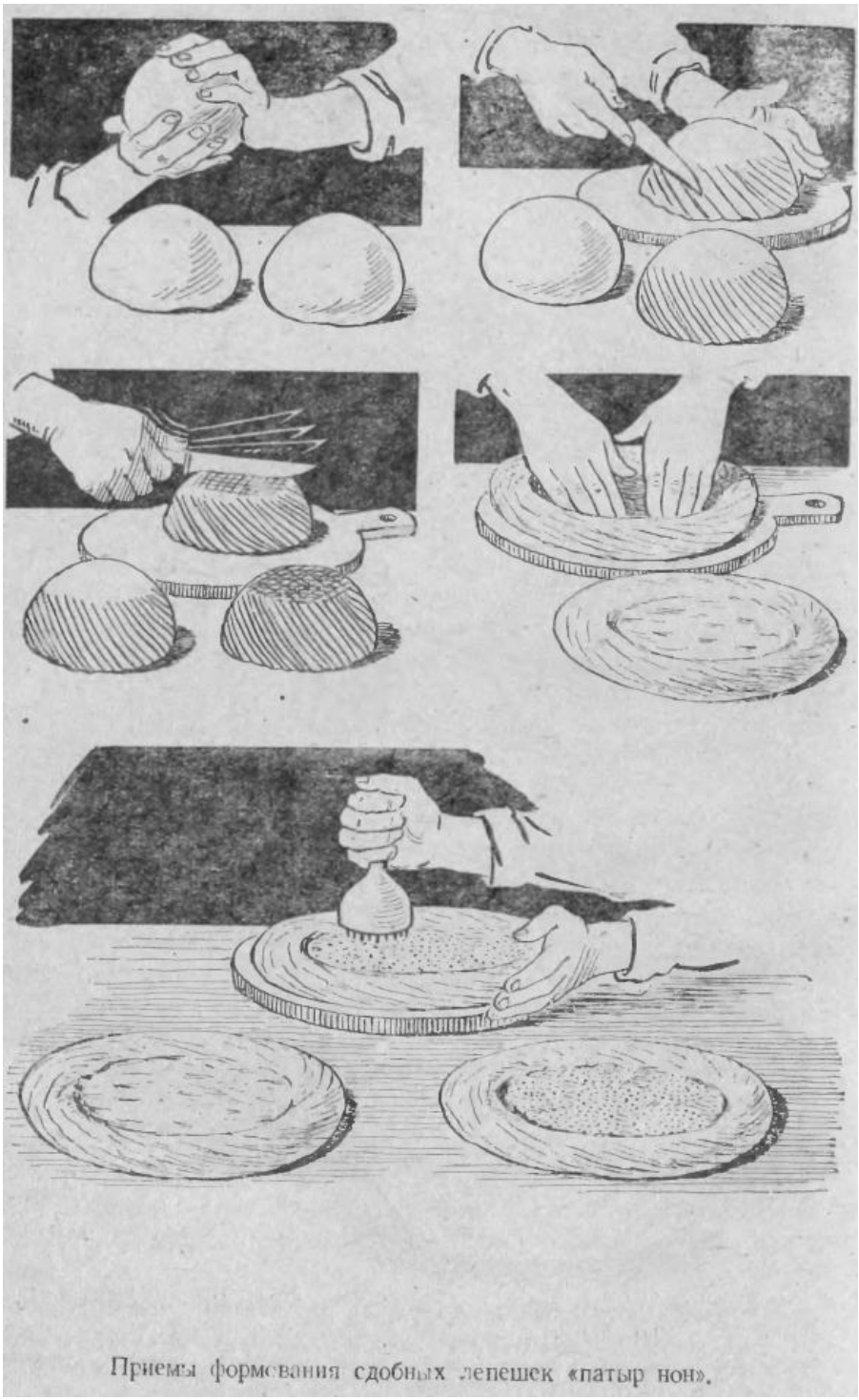
Приготовить закваску (хуруш) для ширмоя довольно сложно. В медную чашку емкостью 200 г положить раздробленный очищенный от кожуры горох и залить анисовой водой. (Чтобы приготовить анисовую воду, 1 чайную ложку аниса прокипятить в 1 литре воды). В небольшой котел насыпать отрубей, поставить на них чашку с горохом, закрыть касой, сверху засыпать ее отрубями и прикрыть тюфяком. Необходимо, чтобы температура котла все время была одинаковой. Для этого в очаг положить тлеющий уголь величиной с кулак, а на очаг поставить котелок. Через 12-14 часов горох начнет выделять пену. Эта пена и используется для брожения теста при выпечке «ширмой ион». Пену надо снять деревянной ложкой, всыпать в нее муки и замесить немного теста. Получится так называемый пайгир, или опара. Опару скатать в шар, прикрыть салфеткой, поставить на 5-6 часов для закваски. Потом всыпать остальную часть муки и замесить тесто, хорошо обмять, разделить на куски по 200 г. Сделать лепешки толщиной по краям 3 см, посередине - 1 см. Середину лепешек наколоть чакичем, а края надрезать ножом или специальным чакичем сделать зубчики. Ширмой выпекают в раскаленном тандыре, как оби нон.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 1 стакан гороха, 1 чайная ложка аниса, 2 чайные ложки соли.



Процесс приготовления закваски (хуруш) для лепешек «ширмой нон»:

а — заливка гороха анисовым отваром; *б* и *в* — сосуд с горохом, зарытый в отруби и закрытый пиалой; *г* — котелок с гороховым сосудом, поставленный на очаг; *д* — снятие образовавшейся пены.



Приемы формования сдобных лепешек «патыр нон».

КУШАЛОК ШИРМОЙ

(ДВУХПАРНЫЙ ШИРМОЙ)

Приготовить тесто и закваску (хуруш), как для ширмой нон. Разделить тесто на кусочки по 25 г, сделать четырехугольные лепешки толщиной 2 см, слегка проколоть всю поверхность. Каждые четыре лепешки соединить друг с другом и изготовить ширмой нон.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 1 стакан гороха, 1 чайная ложка аниса, 2 чайные ложки соли.

ШИРМОЙ ПАТЫР

Тесто и закваску подготовить как для ширмой нон. Разделить па куски по 500 г, раскатать большие лепешки толщиной по краям в 1 см, по середине 0,5 см. В середине лепешки часто пробить дырочки, а края сделать узорчатыми. Выпечь их в тандыре так же, как ширмой нон.

На 1,5 кг муки - 2 стакана воды, 1 стакан гороха, 1 чайная ложка аниса, 2 чайные ложки соли.

КАШКАРИ ПАТЫР (ПАТЫР ПО-КАШГАРСКИ НА ЛУКОВОЙ ЭССЕНЦИИ)

Мелко нашинкованный лук залить двумя стаканами воды, тщательно размять и процедить через марлю. В этой воде растворить дрожжи, всыпать муку, замесить крутое тесто и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто подойдет, разделить его на куски по 400 г, раскатать толщиной по краям в 1 см, а в середине - 0,5 см. Проколоть в нескольких местах чакичем. Выжимки лука смешать с небольшим количеством кислого молока и этой массой тонким слоем смазать лепешки перед выпечкой. Угли в тандыре собрать в кучу, прикрыть золой, чтобы лепешки не подгорели.

На 1 кг муки - 500 г лука, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 1 стакан кислого молока, 25 г дрожжей.

КУК ПАТЫР (ЛЕПЕШКА НА ТРАВЯНОМ НАСТОЕ)

Весной, когда появляется первая трава, собрать мяту, дикий щавель, пастушью сумку, одуванчики и первые побеги клевера, промыть несколько раз в холодной воде и мелко порубить. 1 кг травяного фарша залить 1 л теплой воды и оставить на 2 часа.

Затем обжать, зелень потушить, положив на сковородку немного жира. Тушеную траву смешать с просеянной мукой, чтобы не образовалось больших комочков. Согреть настой травы, развести дрожжи, замесить крутое тесто и поставить для брожения. Когда тесто подойдет, разделить на куски по 300 г, скатать в шары, затем сформовать лепешки толщиной в 1-1,5 см без бортов. Всю поверхность проколоть чакичем и выпечь в горизонтальном тандыре так же, как и другие виды лепешек.

На 1 кг муки - 1,5 стакана зеленого настоя, 1 стакан тушеной травы, 25 г дрожжей, 2 чайные ложки соли.

ЕГЛИК КУЛЧА (НЕБОЛЬШИЕ СДОБНЫЕ ЛЕПЕШКИ)

Развести дрожжи в тёплом молоке, добавить растопленное баранье сало или топленое масло и толченые шкварки. Замесить тесто. Подошедшее тесто разрезать на куски весом примерно по 80-100 г. Раскатать их, придавая форму небольших лепешек. На поверхности теста сделать чакичем наколы. Прикрыть полотенцем и оставить на 20-25 минут. Выпечь лепешки в тандыре или в духовке. Если лепешки выпекать в духовке, противень следует смазать маслом, уложить на нее лепешки, следить, чтобы не подгорели. Готовые лепешки смазать топленым маслом.

На тесто - 1 кг муки, 1 стакан молока, 30 г дрожжей, 1 стакан масла, 0,5 стакана шкварок, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 2 ст. ложки топленого масла.

КУМАЧ (ЛЕПЕШКА, ИСПЕЧЕННАЯ В ГОРЯЧЕЙ ЗОЛЕ)

Смешав пшеничную и кукурузную муку, взятые в равных количествах, замесить тесто, добавить дрожжи и, не ожидая, когда оно поднимется, разделить на лепешки. Положить их на сковородку, смазанную маслом, накрыть второй сковородкой. Сверху положить горячие угли и золу и печь в течение 25-30 минут.

500 г пшеничной муки, 500 г кукурузной муки, 2 стакана воды, 50 г дрожжей, 3 чайные ложки соли.

ОШКОВОК САМСА (ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ)

Поставить кислое тесто. Готовое тесто выложить на стол или на пирожковую доску, посыпанную мукой, разделать на шарики величиной с орех. Раскатать шарики в виде круглых лепешек толщиной 1 мм. Положить на каждый кружочек по 1 столовой ложке подготовленного фарша из тыквы и сделать пирожки в виде четырехугольников (пирожкам можно придать и круглую форму). Выпекать в духовом шкафу или в тандыре. При выпечке пирожков в тандыре их надо прилеплять к нижней горизонтальной части стенки. Если прилепить на верхнюю часть стенки тандыра, то весь сок начинки может вытечь.

Время выпечки пирожков в духовке - 20-25 минут.

Для приготовления фарша надо натереть на терке тыкву сорта «самса ошковок» с толстой кожурой, добавить соль, красный молотый перец, мелко нашинкованный лук, тщательно перемешать. Если фарш получится очень сочным, посуду с тыквой надо поставить наклонно, чтобы вытек сок. Сок использовать для теста.

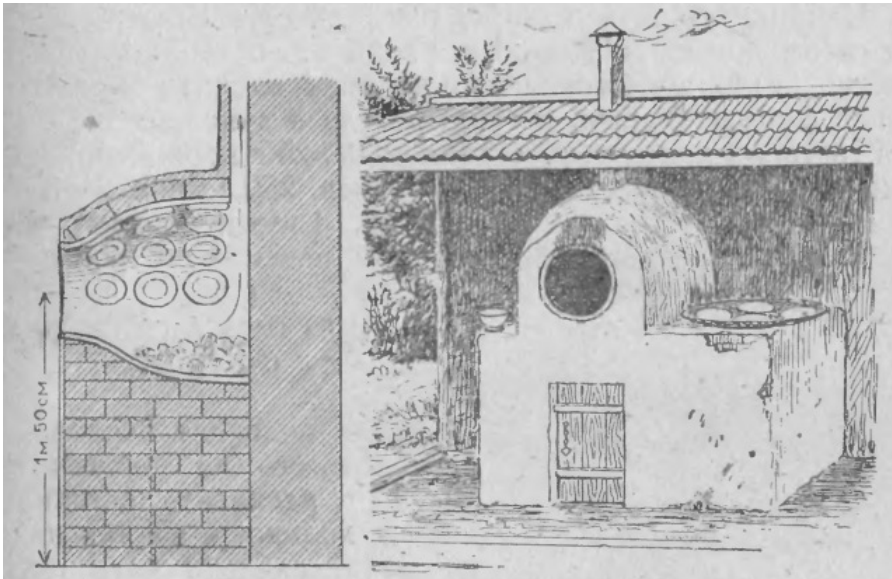
На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 50 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 1,5 кг тыквы, 500 г лука, 1 чайная ложка красного перца и соли.

НУХАТ САМСА (ПИРОЖКИ С ГОРОХОМ)

Горох местного сорта «нут» замочить в холодной воде на одни сутки. Затем варить. В сваренный горох положить соль, красный молотый перец, топленое масло и нашинкованный лук, хорошо перемешать.

С этой начинкой сделать пирожки, как указано в предыдущем рецепте. Выпечь их в тандыре.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 50 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 500 г гороха, 2-3 головки лука, полстакана топленого масла. Соль и красный перец - по вкусу.



Горизонтальный тандыр для выпечки лепешек и самсы.

КУК САМСА (САМСА С ЗЕЛЕНЬЮ)

Приготовить тесто, разделить его и раскатать в виде небольших лепешек, как для «ошковок самсы». Сделать начинку. Для начинки мелко порубить первые побеги щавеля, мяты, люцерны, пастушьей сумки, лебеды, зеленый и репчатый лук. прибавить соль, красный перец и шкварки или мелко нарезанное баранье сало. Разделка пирожков, выпечка производятся так же, как это указано в предыдущих рецептах.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли 50 г дрожжей. На начинку - 1,2 кг разной зелени, 4-5 головок репчатого лука и 2 пучка зеленого лука, 1 стакан шкварок или 100 г бараньего сала, по 1 ст. ложке соли и красного перца.

КУЗИКОРИН САМСА (ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ)

Грибы (сморчки) перебрать, срезать ножки, тщательно промыть в кипятке и мелко нарубить. Добавить немного фарша из жирной баранины, лук, кинзу, соль и красный перец, все перемешать. Начинку тушить в жире. Кислое тесто разделить на кусочки весом примерно 25-30 г, раскатать в тонкие лепешечки, положить на них подготовленную начинку, сделать пирожки

треугольной формы. Выпечь в тандыре или в духовке.

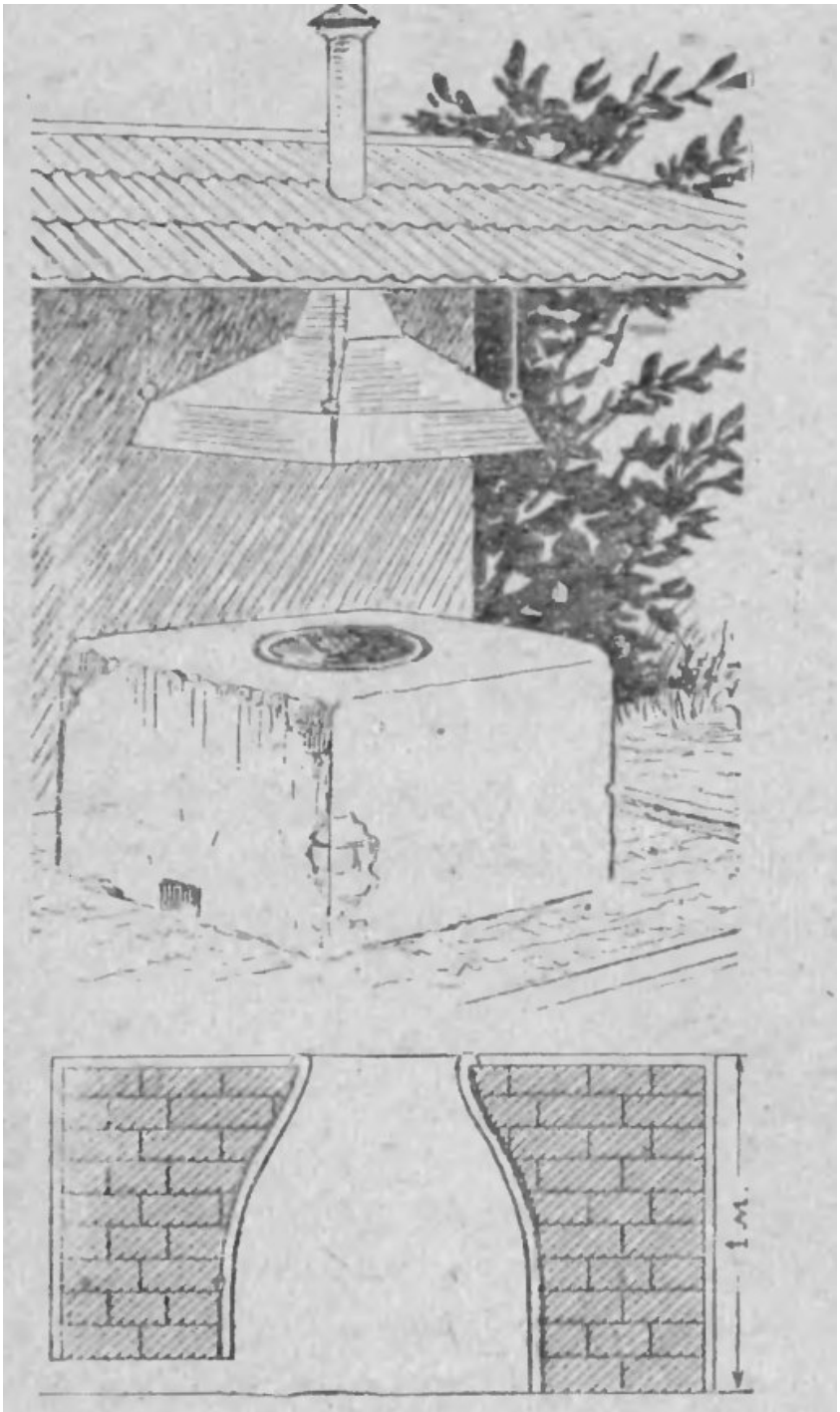
На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 25 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 1 кг сморчков, 250 г мяса, 2-3 головки лука, 1 пучок кинзы. Соль и красный перец - по вкусу.

ПИЁЗ САМСА (ПИРОЖКИ С ЛУКОМ)

Когда подойдет кислое тесто, разделить его на кусочки весом 20-30 г, раскатать в тонкие лепешки, положить на них начинку из лука, сделать четырехугольные или круглые пирожки. Для начинки мелко нашинковать репчатый лук и добавить немного зеленого лука, растопленное баранье сало или сметану, тщательно перемешать. Можно прибавить зелень кинзы, укропа, соль и красный перец. Пирожки выпекать в тандыре или духовом шкафу.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 25-30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 1 кг лука, 2 пучка зеленого лука и 1 пучок кинзы или укропа,

100 г бараньего сала или топленого масла, или полстакана сметаны. Красный перец и соль - по вкусу.



Вертикальный тандыр для выпечки лепешек и самсы.

БУРДА ГУШТ САМСА (ПИРОЖКИ С КУСОЧКАМИ МАРИНОВАННОГО МЯСА)

Жирную мякоть баранины разрезать на кусочки толщиной 0,5 см и шириной 4х4 см, замариновать как шашлык. Для этого куски мяса перемешать с нарезанным луком, черным перцем, кориандром, зирой, посолить и полить уксусом, тщательно перемешать. Затем сложить в посуду, положить сверху груз и поставить на 4-6 часов в холодное место для маринования. Раскатать кислое тесто в виде тонких лепешек, положить в каждую по кусочку мяса и сделать четырехугольные пирожки. Выпекать в тандыре или в духовке.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 40 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для маринада - 1 кг мяса, 3-4 головки лука, по 1 чайной ложке черного молотого перца, кориандра, зиры и 4 ст. ложки уксуса.

ТУХУМ САМСА (ПИРОЖКИ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ)

Круто сваренные яйца очистить от скорлупы, мелко нарубить, смешать с зеленым луком и укропом, мелкой солью, черным перцем и сметаной, хорошо перемешать. Дрожжевое тесто раскатать в виде маленьких тонких лепешек, положить начинку и сделать пирожки овальной, круглой или четырехугольной формы. Выпекать в течение 15-20 минут в тандыре или духовке на листах, смазанных маслом.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 15 яиц, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок кинзы, 1/2 стакана сметаны. Соль - по вкусу.

КАРАМ САМСА (ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ)

Мелко порубить капусту, добавить лук, соль, красный перец, шкварки или баранье сало, тушить до полуготовности. Подготовленное кислое тесто разделить на небольшие кусочки, раскатать в виде лепешек, положить начинку по 1 столовой ложке и сделать пирожки. Чтобы начинка была сочной, надо добавить немного свежего помидорного сока. Пирожки выпечь в тандыре.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 30 г дрожжей. На начинку - 1 кг капусты, 4-5 головок лука, 1 помидор, 1 стакан шкварок или 200 г растопленного бараньего

сала. Соль и красный перец - по вкусу.

КАРТОШКА САМСА (ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ)

Очищенную от кожуры картофель нарезать тонкой соломкой и смешать с рубленным луком. Добавить топленое масло, черный перец, соль, перемешать, тщательно уминая. Положить начинку на раскатанное тесто, сделать маленькие пирожки и выпечь их в тандыре или духовке. Время выпечки 15-20 минут.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для начинки - 1,2 кг картофеля, 4-5 головок лука, 1 стакан топленого масла. Соль и черный перец - по вкусу.

ЧАЛПАК (ТОНКАЯ ЛЕПЕШКА, ЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ)

Готовое кислое тесто разделить на кусочки весом по 50-60 г, придать им форму шариков, посыпав мукой, раскатать в виде круглых лепешек толщиной 3-4 мм. После этого накрыть их салфеткой и оставить на 10-15 минут, чтобы тесто немного подошло. Смазать котел перетопленным маслом, поджарить в нем лепешки с обеих сторон до образования румяной корочки.

Чалпак подают к ок чаю, ширчаю, употребляют с вареньем и бекмесом.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для поджаривания - 200 г хлопкового масла.

БУГИРСАК (ШАРИКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА, ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ)

Налить в чашку теплое молоко и воду, растопленное баранье сало, разбить яйцо, всыпать сахар, соль, положить дрожжи, белую муку и замесить тесто. Не дожидаясь, пока тесто поднимется, выложить его на стол или на доску, посыпанную мукой, обвалять в муке и скатать длинные колбаски. Затем нарезать их на шарики размером с орех. Чтобы шарики получились узорчатыми, прокатать по решету каждый кусочек, не сильно надавливая большим пальцем или ладонью. В котле приготовить фритюр и, когда масло перекалится, обжарить, положив по несколько штук, пока не зарумянятся. Готовый бугирсак вынуть шумовкой, дать стечь маслу. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

На тесто - 1 кг муки, 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1/2

стакана растопленного бараньего сала или топленого масла,

1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для фритюра - 1 кг масла (лучше всего комбинированного).

ЗАНГЗА (ВИТУШКИ ИЗ ТЕСТА)

Приготовить тесто, как для бугирсака, скатать его в шар, накрыть и оставить на 20 минут, чтобы оно поднялось. Затем выложить тесто на стол, обвалять в муке, раскатать колбаски толщиной с карандаш, длиной 40-50 см. Каждую колбаску сложить вчетверо, скрутить в жгутик, обжарить во фритюре по 1 штуке, пока не зарумянятся. Обжаренные витушки вынуть, дать стечь маслу, положить на вазу и посыпать сахарным песком или сахарной пудрой.

На тесто - 1 кг муки, 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана расплавленного бараньего сала или топленого масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для фритюра - 1 кг масла. Для подсыпки - 1 ст. ложка сахарного песка или сахарной пудры.

ПИЛИТА (ВИТУШКИ ИЗ ТЕСТА ПО-УЙГУРСКИ)

Взбить яйца с топленым маслом, добавить немного воды и замесить не очень крутое тесто. Накрыв, оставить в тазике на 5-6 часов. Затем, смазав руки растительным маслом, вытянуть из теста жгутик толщиной с карандаш. Каждый жгутик длиной по 2 м скрутить в рулон и обжарить во фритюре. Готовое изделие подать к чаю, посыпав сверху сахарной пудрой.

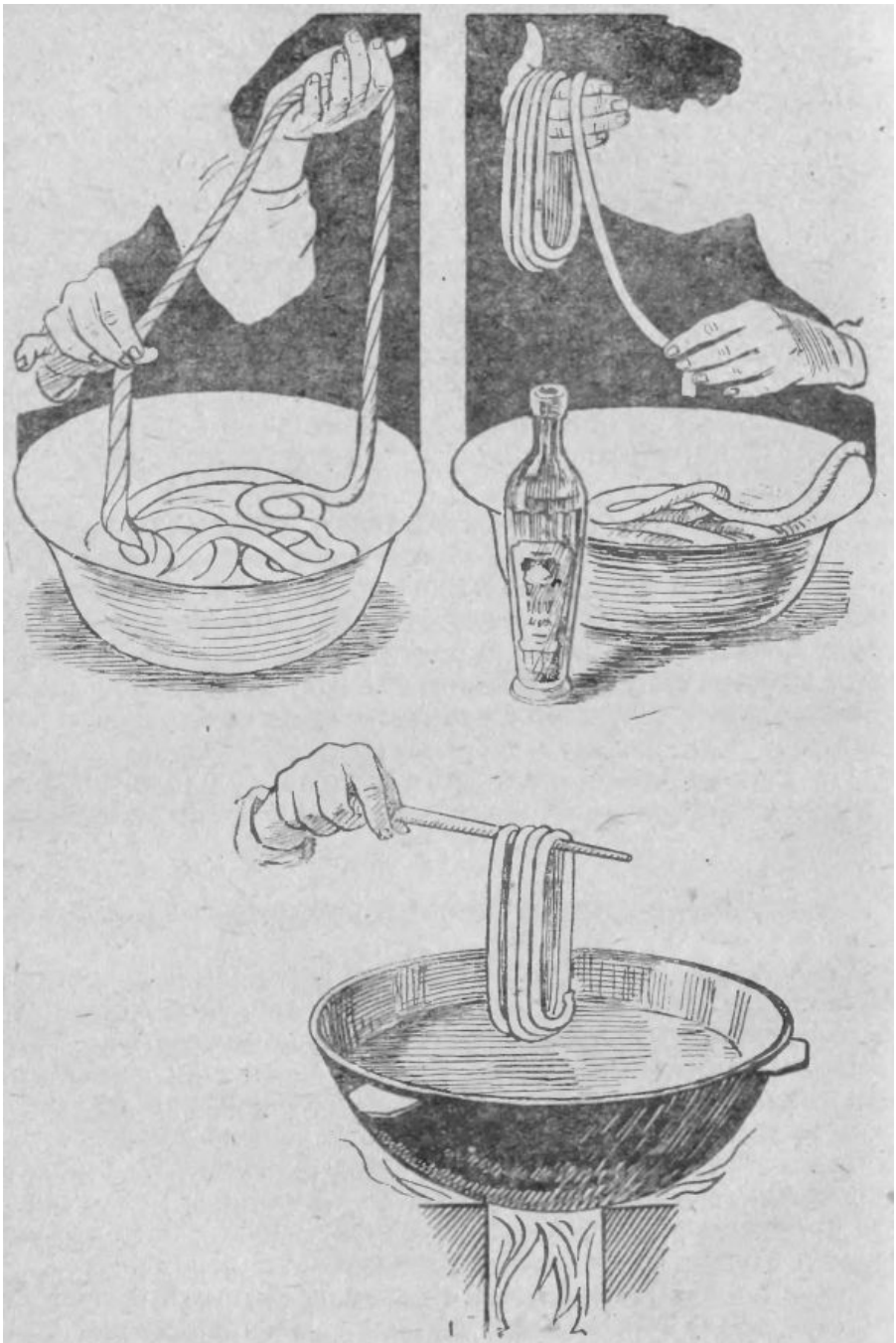
На 1 кг муки - 4 яйца, 200 г топленого масла, 1/2 стакана воды, 1 чайная ложка соли. На фритюр - 1 кг растительного масла.

БАЛИШ (ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ)

Соль и дрожжи развести в теплой воде, всыпать частями муку и замесить тесто. В тесто добавить топленое масло. Когда тесто немного отстоится, разделать его на кусочки по 40-50 г, раскатать лепешки толщиной 3 мм. На лепешки положить ровным тонким слоем мясной фарш, сверху накрыть другим пластом теста и

защипать края. Приготовленный таким способом балиш жарить на масле на сковородке. Начинку приготовить следующим образом: жирную мякоть баранины мелко порубить или пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить мелко нашинкованный лук, соль и специи, тщательно перемешать.

На тесто - 1 кг муки, 1,5 стакана воды, 1/2 стакана масла, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. На начинку - 1 кг мяса, 500 г лука. Соль, черный перец и зира по вкусу. Для обжаривания - 200 г масла.



Приготовление витушек из теста.

БАЛИШ
(ВТОРОЙ ВАРИАНТ)

Замесить не очень крутое тесто с добавлением топленого масла, разделить пополам. Из одной половины оформить лепешку и положить на смазанную сковородку. Баранину или курятину нарезать тонкими пластами, посолить и разложить на тесто одним слоем, сверху ровным слоем положить фарш. Второй половиной покрыть сверху, защипать края. На самой середине сделать пальцем небольшое отверстие и отдельно «колпачок». В процессе выпечки в это отверстие ложечкой наливается бульон в небольшом количестве и закрывается «колпачком». Выпечь в предварительно раскаленной духовке.

Приготовление фарша: жирную баранину пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать маленькими кусочками, добавить полуотварной рис, нашинкованный лук, перец, соль и все это хорошо перемешать.

На тесто: 500 г муки, 100 г топленого масла, 1 чайная ложка соли.

Для нарезки пластами: 200 г мякоти баранины или курятины. Для фарша: 500 г баранины, 50 г риса, 1 головка лука. Соль и перец - по вкусу.

ТОВА БАЛИШ

Приготовить тесто и начинку, как для балиша. Разделить тесто на 2 равных куска. Каждый из них раскатать в ровный пласт размером с десертную тарелку. На один пласт разложить ровным слоем начинку, накрыть другим пластом теста и края защипать. Сковороду смазать топленым маслом, положить готовый балиш и закрыть ее другой сковородой. Сковороду зарыть в горящие угли или в горячую золу на 50-60 минут. Чтобы балиш лучше и быстрее испекся, надо в сковороду налить немного воды.

На тесто - 1 кг муки, 1,5 стакана воды, 1/2 стакана топленого масла, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для фарша - 1 кг мяса, 500 г лука. Соль, черный перец, зира - по вкусу. Для смазывания сковородки - 1 ст. ложка топленого масла.

ХОШАНГ (БЕЛЯШИ ПО-КАШГАРСКИ)

В теплой воде развести дрожжи, взбить яйцо, добавить растопленное баранье сало, соль и, всыпая частями муку, замесить тесто. Дать тесту подойти в теплом месте в течение 30-40 минут, после чего добавить остальную часть сала. Через час тесто обмять в третий раз, затем разделить на кусочки по 50 г, придать им форму шариков и дать отстояться в течение 8-10

минут. Затем шарикам придать форму лепешек, положить на них мясной фарш, оформить в виде шарообразных беляшей и обжарить во фритюре до румяной корочки.

Приготовление фарша: жирную баранину пропустить через мясорубку, добавить нарезанный кольцами лук, заправить солью и перцем. Тушить до выделения сока.

На тесто - 1 кг муки, 20 г дрожжей, 2 стакана воды, 200 г растопленного бараньего жира, 1 чайная ложка соли.

На фарш - 500 г мяса, 300 г лука. Соль и перец - по вкусу.

ХОШАНГ С КИШМИШОМ

Тесто приготовляется так же, как в предыдущем рецепте, обжаривается так же во фритюре. Только начинка приготовляется из изюма. Для этого перебрать желтый или черный кишмиш, вымыть в холодной воде. Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку, перемешать с кишмишом и начинить тесто.

Для теста - 1 кг муки, 20 г дрожжей, 4 яйца, 2 стакана воды, 200 г растопленного бараньего жира, 1 чайная ложка соли. Для начинки - 400 г кишмиша и 400 г очищенных ядрышек грецкого ореха.

АНЖИР ГУММА (ПАРАМАЧ)

Добавив в муку яйцо и кислое молоко, замесить крутое тесто, скатать его в шар, завернуть в салфетку и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется, разделить на кусочки весом примерно по 20-30 г, раскатать лепешки толщиной 3-4 мм. На каждую лепешку положить фарш и сделать круглые открытые пирожки в виде ватрушек. Пирожки жарить на сковороде в топленом масле. В разогретый жир положить парамач сначала открытой стороной вниз, затем, когда подрумянится, перевернуть, а в открытое отверстие подливать понемногу масла со сковороды, пока не обжарится парамач.

Для фарша мелко порубить жирную мякоть баранины, смешать с мелко нашинкованным луком, солью, черным перцем. Подать парамач к столу вместе с виноградным уксусом.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана кислого молока, 1 яйцо, 2 чайные ложки соли. На фарш - 1,5 кг мяса, 3-4 головки лука. Соль и черный перец - по вкусу. Для обжаривания - 200 г топленого масла, 1 ст. ложка виноградного уксуса.

КУЙМОК

(ОЛАДЬИ)

В чашку разбить яйца, хорошо их взбить, добавить воды, разведенные дрожжи, муку всыпать понемногу и приготовить жидкое тесто, дать постоять 10-15 минут. В котле сильно разогреть масло, класть в него тесто ложкой и поджаривать.

На тесто: 500 г муки, 10 яиц, полстакана воды, 25 г дрожжей, 2 чайные ложки соли. Для обжаривания - 300 г масла.

ПОССИХ (ПОНЧИКИ)

Приготовить простое дрожжевое тесто и, накрыв, отставить, чтобы подошло. Готовое тесто разделить на кусочки по 50 г, положить на посыпанный мукой стол, скатать в шарики, затем, надавливая ладонью, придать им линзообразную форму - с набухшей серединой и тонкими краями. Изделие обжарить во фритюре.

На 1 кг муки - 30 г дрожжей, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для фритюра - 1 кг растительного масла.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

ЛОЧИРА (БОЛЬШАЯ ТОНКАЯ ЛЕПЕШКА)

В теплой воде развести соль, добавить растопленное баранье сало, замесить тесто, завернуть его в салфетку и оставить на 10-15 минут. Затем тесто разделить на кусочки весом по 200 г, раскатать в виде лепешек толщиной 3-4 мм, чакичем сделать наколы. Выпечь в тандыре.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 1 стакан бараньего сала, 1 чайная ложка соли.

КАТЫРМА (БЫСТРО ПРИГОТОВЛЕННАЯ ЛЕПЕШКА)

Развести соль в теплой воде, положить в нее мелко нашинкованный лук и толченые шкварки, замесить тесто. Затем выложить его на доску или стол, посыпанную мукой, разделить на кусочки весом по 200 г, раскатать в круглые лепешки толщиной 1 см. Поджарить лепешки с обеих сторон, приложив к раскаленной стенке котла, не добавляя жира.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 1 стакан шкварок и 3-4 головки лука.

ЧЕВАТИ (ТОНКАЯ ЛЕПЕШКА БЕЗ СДОБЫ)

Замесить крутое тесто, разделить на кусочки весом по 100 г, раскатать скалкой тонкие лепешки толщиной 2 мм, сделать чакичем наколы. Выпекать в тандыре. Перед выпечкой одну сторону лепешки смочить водой и прилепить к стенке тандыра. Вынимать их из тандыра как только они подсохнут, но еще не зарумянились.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

ПАТЫРЧА (ТОНКИЕ СЛОЕНЫЕ ЛЕПЕШКИ)

В горячей воде растворить соль, добавить топленое или сливочное масло, замесить тесто, накрыть его салфеткой, дать постоять. Через 10-15 минут раскатать тесто на сочень толщиной

0,5 см, смазать поверхность бараньим салом или сметаной, свернуть в рулет, затем, взяв за оба конца руками, одновременным движением левой руки вперед, а правой - назад, скрутить несколько раз. Разрезать на куски весом по 300 г, сделать лепешки толщиной по краям 2 см, а посредине - 1 см. Сделав чакичем наколы, смазать кислым молоком и выпечь в тандыре или в духовке на листах.

На тесто - 1 кг муки, 1 стакан воды, 1/2 стакана топленого пли сливочного масла, 2 чайные ложки соли. Для смазывания теста - 1 стакан бараньего сала или сметаны. Для смазывания лепешек - 2 ст. ложки кислого молока.

КИЙМАЛИ ПАТЫР (СЛОЕНЫЕ ЛЕПЕШКИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ)

Приготовить тесто, как указано в рецепте «патырча», раскатать сочень толщиной 3 см. На раскатанное тесто положить подготовленный фарш. Фарш делают из баранины, лука, заправленных солью и специями. Тесто свернуть в трубку. Выпекать так же, как обычный патыр.

На тесто - 1 кг муки, 1 стакан воды, 1/2 стакана сливочного или топленого масла, 2 чайные ложки соли. На фарш - 200 г мяса, 2-3 головки лука. Соль и красный перец - по вкусу.

ТЕРИНОН (ЛЕПЕШКИ СО ШКВАРКАМИ)

В небольшом количестве воды растворить соль. Ложкой размять горячие шкварки, добавить соленой воды, всыпать муки и замесить крутое тесто. Разделить тесто на кусочки весом по 100 г, оформить круглые лепешки толщиной в 1 см, сделать чакичем наколы, обжарить во фритюре, из которого были сняты шкварки.

На 1 кг муки - шкварки, полученные при растапливании 2 кг курдючного сала, 1,5 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

ГУММА (ЧЕБУРЕКИ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Приготовить тесто на яйцах, дать полежать, затем разделить на кусочки по 20-30 г, раскатать в виде лепешек толщиной 2 мм и положить на каждую фарш, свернуть вдвое, защипать края и сделать пирожки в форме полумесяца. Обжарить на сковороде в топленом масле.

Для фарша берут жирную мякоть баранины и говядины, заправляют луком, солью и специями.

На тесто - 1 кг муки, 1,5 стакана воды, 2 яйца, 2 чайные ложки соли. На фарш - 700 г мяса, 500 г лука. Соль и специи - по вкусу.

ГИЛМИНДИ (ПИРОЖКИ ПО-ДЖИЗАКСКИ)

Приготовить тесто по рецепту «гумма», но только без яиц, разделить на кусочки весом по 300 г, тонко раскатать, опустить их в кипящее топленое масло и, не обжаривая, сразу же вынуть и завернуть в салфетку. В молоке растворить немного сахарного песка, всыпать муку, тщательно перемешать и поставить кипятить (во время кипения постоянно размешивать мучную болтушку, иначе она может подгореть). Каждую лепешку смазать ложкой мучной болтушки, сложить вдвое в форме полумесяца. Перед подачей на стол гилминди смазать топленым маслом.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для мучной болтушки - 3 стакана молока, 2 чайные ложки сахарного песка и 1 стакан муки. Для обжаривания и смазывания - 300 г топленого масла.

ЮПКА (БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ)

Пропустить мясо через мясорубку или порубить, добавить мелко нашинкованный лук, соль, черный молотый перец, перемешать и пережарить в разогретом масле до готовности. В воде растворить соль, всыпать муку, замесить тесто, дать отстояться. Затем разделить на кусочки весом по 60 г и раскатать на очень тонкие лепешки.

В раскаленный котел с шарообразным дном, смазанным маслом, опустить одну лепешечку, обжарить ее с двух сторон, вынуть. Затем положить вторую, обжарить ее с одной стороны, перевернуть, оставить в котле. Положить на нее тонкий слой подготовленного фарша, накрыть первой лепешкой. Сверху опять разложить фарш, накрыть сырой лепешкой и перевернуть ее вниз, а на лепешку, находящуюся сверху, положить слой фарша и опять закрыть сырой лепешкой. Проделать так 10-12 раз, все время переворачивая и накладывая между лепешками фарш. Выпекать на очень слабом огне, смазывая по мере надобности котел маслом. Готовый блинчатый пирог переложить в чашку и накрыть салфеткой на 5-10 минут, затем подать на стол.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

На фарш - 300 г мяса, 2 головки лука, 1 ст. ложка топленого масла. Соль и черный перец - по вкусу; 250 г топленого масла.

ТАЛПИК (БЛИНЫ СО СМЕТАНОЙ)

Приготовить тесто по рецепту «юпка» и раскатать; каждый подготовленный блин смазать густой сметаной, накрыть сверху другим, затем обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки в раскаленном котле, смазанном маслом.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 2 стакана сметаны.

ЧУЗМА (ДЕХКАНСКИЕ БЛИНЫ)

Нашинковать лук, положить его в воду и тщательно размять. Затем лук отжать, а на оставшейся воде замесить тесто. Раскатать блины, как указано в рецепте «юпка», и опустить во фритюр, но не пережаривать.

На 1 кг муки - 1 стакан воды, 1 стакан луковичной воды, 2 чайные ложки соли, 1 кг масла для фритюра.

ПУШКАЛ

Из теста раскатать тонкий сочень (толщиной 1 мм). Нарезать в виде тетрадных листков. Смазать густой сметаной или дурдой, обжарить, накладывая один блин на другой так же, как «юпка». По готовности отделить блины и каждый свернуть вчетверо, положить на блюдо и накрыть. Через 5-10 минут подать на стол.

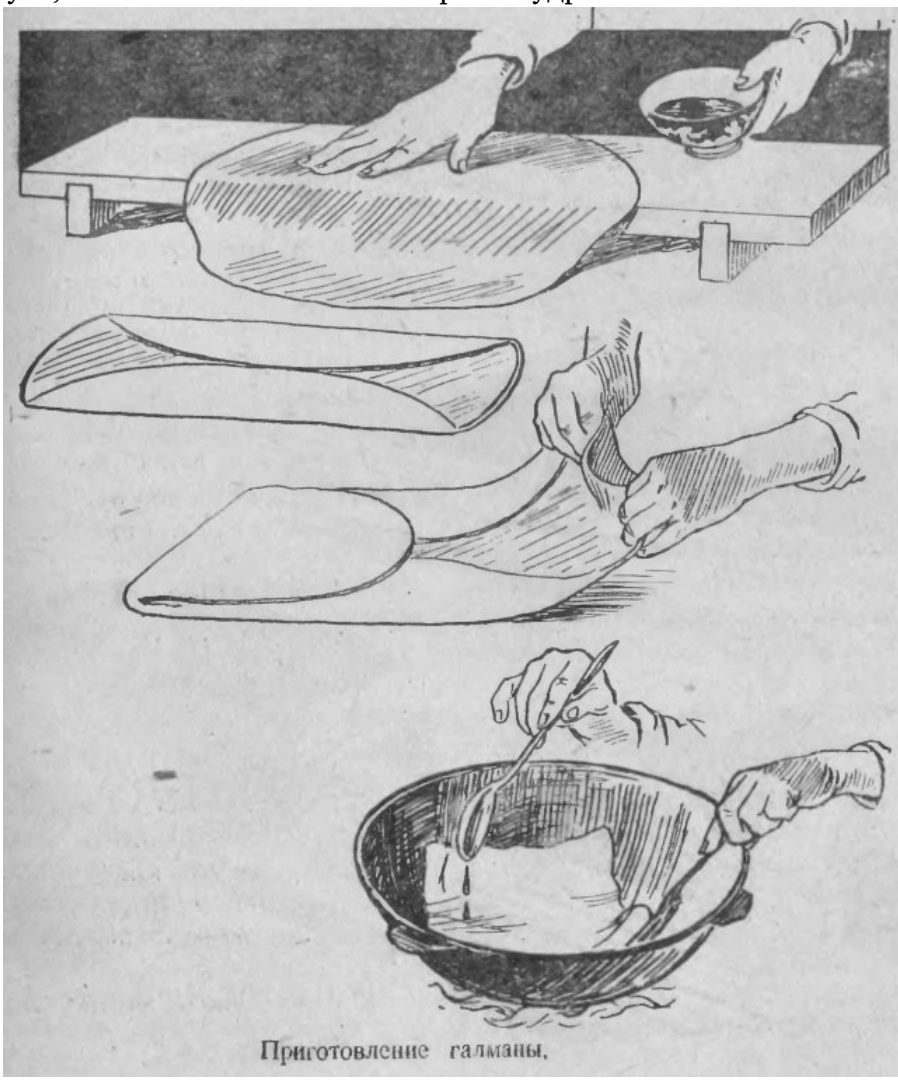
На 1 кг муки - 1 стакан воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания: 2 стакана сметаны или дурды.

ГАЛМАНА («КОНВЕРТ» ИЗ ТЕСТА)

Приготовить тесто («конверт» из теста) как для пушкала, раскатать сочень толщиной 1 мм, смазать топленым маслом и посыпать мелко нашинкованным зеленым луком. Затем сложить с четырех краев к середине. Получится квадратная лепешка, состоящая из нескольких слоев. Обжарить в котле, как катламу, смазывая маслом. При подаче на стол посыпать сахарным песком

или сахарной пудрой.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 2 стакана топленого масла, 2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки песка или сахарной пудры.



Приготовление галманы.

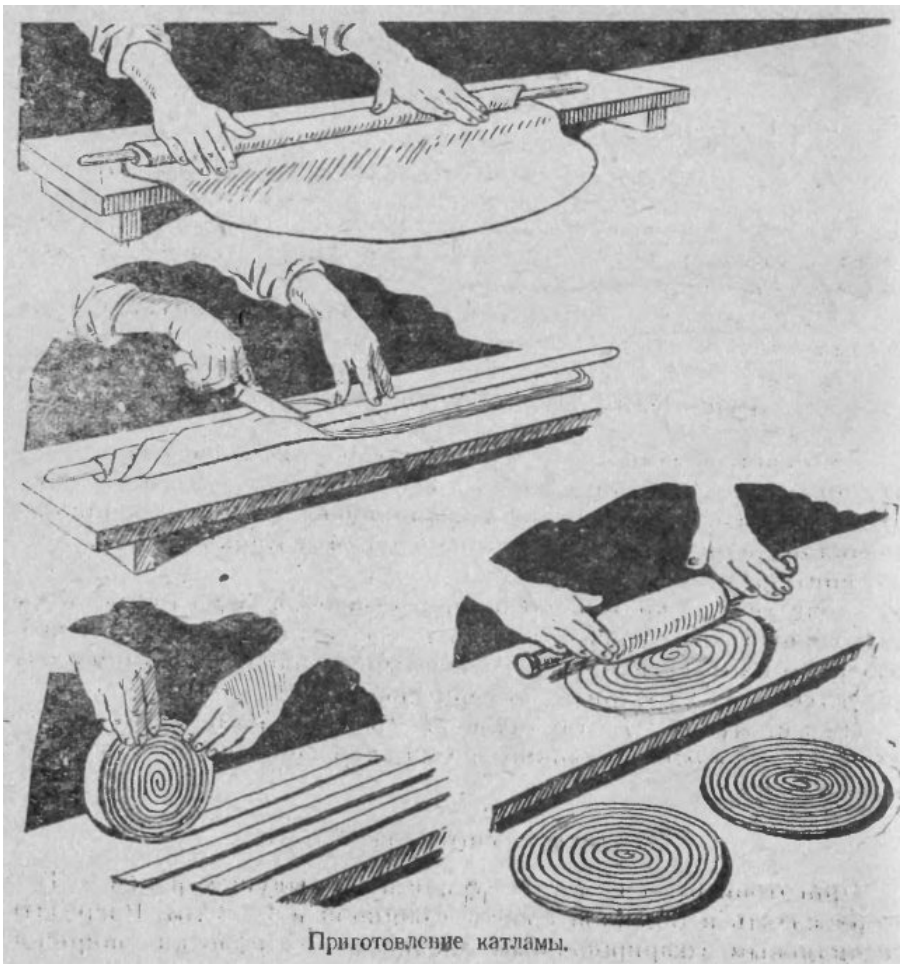
КАТЛАМА (СЛОЕНАЯ ЛЕПЕШКА, ЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ)

Растворить в теплой воде соль и замесить тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем, дать полежать 10-15 минут. Затем раскатать его очень тонко (тоньше 1 мм). Надо стараться меньше использовать мучную подсыпку. Раскатанную лепешку можно смазать растопленным бараньим салом, топленым или сливочным маслом, или же кислой сметаной. После этого

накрутить на скалку, разрезать ножом вдоль, снять скалку и еще раз разрезать посредине, чтобы получились неширокие полоски. Несколько узких полосок теста скатать в кружок. Подготовленные кружочки теста положить на доску и раскатать толщиной 1 см (см. рис.).

Котел смазать топленым маслом, положить катламу и обжарить с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Готовую катламу посыпать сахарным песком или пудрой.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 1,5 стакана масла или сметаны. Для подсыпки - 2 ст. ложки песка или сахарной пудры. Для обжаривания - 1 стакан топленого масла.



Приготовление катламы.

ПИЁЗЛИ КАТЛАМА (ЛЕПЕШКИ СЛОЕНЫЕ С ЛУКОМ)

Приготовить тесто и раскатать, как указано в рецепте «катлама». После этого раскатанный сочень смазать кислой сметаной и посыпать сверху мелко нашинкованным луком. В дальнейшем поступить, как указано в рецепте «катлама».

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 1 стакан кислой сметаны, 2-3 головки лука; для обжаривания - 1 стакан топленого масла.

КАТЛАМА ПАТЫР (КАТЛАМА, ВЫПЕЧЕННАЯ В ТАНДЫРЕ)

Сделать слоеную лепешку, как указано в рецепте «катлама», сделать чакичем наколы, выпечь в тандыре. Готовую катламу смазать топленым маслом.

На 1 кг муки - 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли; для смазывания - 1 стакан топленого масла.

«КУШ ТИЛИ» (СДОБНЫЕ ФИГУРКИ ИЗ ТЕСТА)

Растворить сахар в небольшом количестве воды, разбить яйца, добавить топленое масло, размешать и замесить тесто, дать полежать. Затем раскатать длинную колбаску толщиной с карандаш, нарезать кусочками величиной с миндаль. Обжарить во фритюре.

Существует и другой способ приготовления «куш тили»: очень тонко раскатать сочень и нарезать его специальным кольцевым лобзиком на маленькие зубчатые четырехугольники, ромбики или треугольники. Обжарить во фритюре.

На 1 кг муки - 1/2 стакана воды, 2 яйца, 1/2 стакана топленого масла, 1 ст. ложка сахарного песка; для фритюра - 1 кг хлопкового масла.

УРАМА (ХВОРОСТ)

Приготовить такое же тесто, как в предыдущем рецепте. Тесто раскатать в большой сочень толщиной в 1-2 мм. Разрезать специальным гофрированным лобзиком на полоски шириной 5-6 см и длиной 45-50 см, свернуть каждую полоску в рулон и обжарить во фритюре. Подать в вазах, посыпав сверху сахарной пудрой.

На 1 кг муки - 2 яйца, 1/2 стакана топленого масла, 1/2

стакана воды, 1 чайная ложка соли и 1 кг растительного масла для фритюра.

ЧАК-ЧАК (ЖАРЕНАЯ ОБСАХАРЕННАЯ ЛАПША)

Взбить яйца, посолить и замесить тесто. В тесто добавить 1 столовую ложку спирта, водки или коньяка. Завернуть тесто в салфетку и дать полежать. Через несколько минут раскатать его толщиной не более 2 мм, разрезать на полоски шириной 2-3 см и нарезать лапшу, затем обжарить ее во фритюре. Жареную лапшу разложить, чтобы она остыла. В другой посуде растопить мед, добавить в него сахарный песок и помешивать до тех пор, пока сахар не растает. По готовности посуду снять с огня и в еще горячий мед всыпать лапшу, перемешать. Полученную массу положить в глубокие тарелки, смазанные маслом, и хорошо спрессовать руками (ладони предварительно смочить холодной водой, чтобы их не жгло и к ним не прилипала лапша). Готовому блюду дать остыть. При подаче на стол нарезать на кусочки.

На 1 кг муки - 10 яиц, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложка спирта, водки или коньяка, 1 кг меда, 1 стакан сахарного песка; для фритюра - 1,5 кг топленого масла.

КОВУРМА ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕНЫЕ)

Приготовить пельмени, как указано в рецепте «чучвара», обжарить их по несколько штук во фритюре.

На тесто - 1 кг муки, 2 яйца, 1,5 стакана воды, 2 чайные ложки соли. На фарш - 1 кг мяса, 6-7 головок лука. Соль, черный перец - по вкусу. Для фритюра - 1 кг хлопкового масла.

КАДИ БАРАК (ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕНЫЕ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ)

Натереть тыкву, отжать сок, посыпать сахарным песком и отставить. Используя тыквенный сок, приготовить тесто, как на пельмени. Разрезать тесто на квадратики размером 4х4 см, начинить тыквенным фаршем и, оформив пельмени, обжарить во фритюре.

На 1 кг муки - 2 яйца, 1 стакан тыквенного сока, 2 чайные ложки соли. На начинку: 1,5 кг тыквы, 100 г сахарного песка, 1 кг растительного масла - для фритюра.

ФАРМУДА САМСА (ДВУХПАРНЫЕ ПИРОЖКИ С МЯСОМ)

Замесить крутое тесто в соленой воде. В тесто добавить растопленное баранье сало и хорошо замесить. Затем раскатать его толщиной 2 мм, вырезать стаканом кружочки, положить на середину каждого кружочка фарш, сделать круглые пирожки. Каждые четыре пирожка соединить вместе. Перед выпечкой смочить обратную сторону пирожков соленой водой и выпекать в вертикальном тандыре. Для образования пара внутри тандыра побрызгать самсу пресной водой. Горловину тандыра плотно закрыть. Через 20-25 минут открыть горловину; чтобы была вентиляция, открыть небольшое отверстие внизу тандыра. Подержать пирожки еще 10 минут на угасающих углях, потом вынуть. (Желательно пирожки выпекать на углях гуза-паи.) Фарш приготовить следующим образом: жирную мякоть баранины порубить, добавить немного нутряного сала, нарезанный кольцами лук, черный перец, соль; все хорошо размять. Готовые пирожки смазать маслом и посыпать черным перцем.

На тесто - 1 кг муки, 1,5 стакана воды, 4 чайные ложки соли, 50 г растопленного бараньего сала. На фарш - 800 г мяса, 500 г лука, 200 г нутряного сала. Соль и специи - по вкусу. Для смазывания - 2 ст. ложки масла.

ГУШТКИЙДА

Приготовить тесто и фарш, как для фармуды самсы, хорошо вымесить, разделить на кусочки весом по 100 г, раскатать скалкой в виде лепешек толщиной 2 мм. На середину каждой лепешки положить фарш и по кусочку курдючного сала, сделать самсу шарообразной формы. Выпекать, как указано в рецепте «фармуда самса». При подаче на стол самсу смазать маслом.

На тесто - 1 кг муки, 1,5 стакана воды, 4 чайные ложки соли, 50 г растопленного бараньего сала. На фарш - 1 кг мяса, 500 г лука, 200 г курдючного сала. Соль и красный перец - по вкусу. Для смазывания - 2 ст. ложки масла.

ВАРАКИ САМСА (ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ)

Растворить соль в теплой воде, всыпать муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и дать полежать несколько минут. Затем тесто очень тонко раскатать (толщиной

0,5 мм), смазать маслом и накрутить на скалку, разрезать вдоль. Получатся широкие полоски в несколько слоев. Нарезать их на прямоугольники размером 6х8 см. Середину каждого прямоугольника раскатать маленькой скалкой еще тоньше, положить фарш, сложить вдвое и защипать. Края пирожков должны быть слоеными, в виде тетрадных листочков. Пирожки обжарить во фритюре.

Фарш готовится следующим образом: мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить лук, заправить солью и черным перцем, тщательно размешать, поджарить на сковороде в небольшом количестве масла. При подаче на стол готовые пирожки посыпать сахарным песком или сахарной пудрой.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 150 г топленого масла. На фарш - 800 г мяса, 500 г лука; соль и красный перец - по вкусу. Для обжаривания фарша - 50 г масла. На фритюр - 1 кг хлопкового масла. Для присыпки - 1 ст. ложка сахарного песка или сахарной пудры.

ШАКАРЛИ ВАРАКИ САМСА (СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ С САХАРОМ)

Все готовится так, как указано в рецепте «Вараки самса», но вместо мясного фарша в слоеные пирожки кладут по 1 чайной ложке сахарного песка.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 150 г топленого масла и 0,5 кг сахарного песка.

ТАНДЫР САМСА (МЯСНЫЕ СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ)

Приготовить тесто, как для «вараки самса», раскатать тонкий сочень, нарезать такими же прямоугольниками. Положив фарш, сделать пирожки четырехугольной, треугольной или круглой формы. Выпекать их в тандыре.

Для фарша мелко порубить жирную мякоть мяса, добавить лук, соль, красный перец, ввести немного воды, хорошо перемешать.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 150 г топленого масла. На фарш - 800 г мяса, 500 г лука. Соль и красный перец - по вкусу, 2 чайные ложки воды (в фарш).

ЁНГОКЛИ БАРАКИ САМСА

(СЛОЕНЫЕ ПИРОЖКИ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ)

Тесто для пирожков с ореховой начинкой приготовляют так же, как и для «тандыр самсы». Но начинку делают из орехов. Для этого ядра орехов пропустить через мясорубку вместе с кишмишом, добавить шкварки или мелко нарезанные кусочки курдючного сала, тщательно перемешать. В остальном поступить, как указано в предыдущих рецептах.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для смазывания - 150 г топленого масла. На начинку - 1 кг орехов, 200 г кишмиша, 1 стакан шкварок или 150 г курдючного сала.

КОВУРИЛГАН КУК САМСА (ЖАРЕНЫЕ ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЬЮ)

Приготовить пресное тесто, разделить на кусочки весом примерно по 50 г, тонко раскатать. На середину каждой лепешечки положить начинку из зелени, сделать пирожки в форме полумесяца. Обжарить их в раскаленном масле.

Для начинки мелко порубить щавель, лебеду, молодые побеги люцерны, мяту, пастушью сумку и другую зелень, а также добавить зеленый и репчатый лук. Заправить солью, красным молотым перцем, тушить до полуготовности в масле. После этого в начинку добавить мелко нарезанные вареные яйца.

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. На начинку - 2 кг зелени, 2 пучка зеленого лука и 4-5 головок репчатого лука, соль и красный перец - по вкусу, 2 яйца. Для обжаривания начинки - 150 г топленого масла. Для обжаривания пирожков - 300 г хлопкового масла.

КОВУРИЛГАН ПИЁЗ САМСА (ПИРОЖКИ С ЛУКОМ)

Замесить тесто и раскатать его как для пирожков с зеленью. Начинку сделать из репчатого и зеленого лука. Мелко нашинковать лук, посыпать солью и черным перцем, тщательно размять и, когда из него выделится сок, добавить нарезанные вареные яйца. Если нет яиц, можно добавить в начинку немного топленого масла. Самсу с луком обжарить точно так же, как указано в предыдущем рецепте.

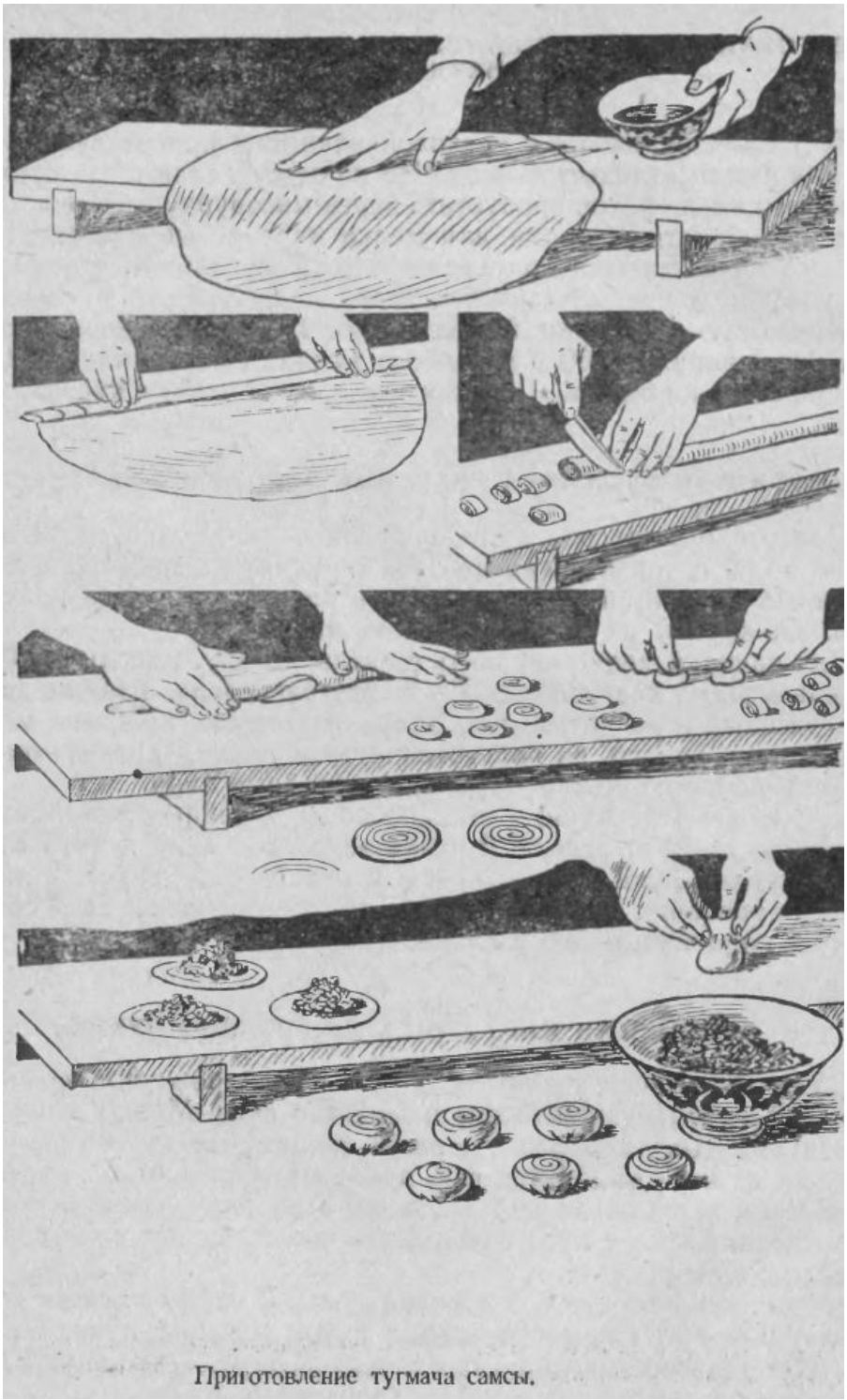
На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. На фарш - 1 кг репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 4 яйца или 100 г топленого масла. Соль и черный перец - по вкусу. Для

обжаривания пирожков - 300 г хлопкового масла.

ТУГМАЧА САМСА (ПИРОЖКИ «ПУГОВИЦЫ»)

Замесить тесто, скатать в шар, затем раскатать очень тонко длинной скалкой сочень. Смазать его маслом, скрутить на скалке. Затем вынуть скалку и тесто разрезать на кружочки шириной 0,5 см. Каждый кружочек раскатать короткой скалкой в виде лепешечек. Приготовить фарш как для вараки самсы, положить его на лепешки и сделать небольшие круглые пирожки. Выпекать в духовом шкафу на смазанных маслом листах в течение 15-20 минут. Готовые пирожки переложить на блюдо или вазу, сбрызнуть виноградным уксусом, посыпать черным перцем и подать к столу.

На тесто - 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли. Для смазывания - 100 г топленого масла. На фарш - 400 г мяса, 2-3 головки лука, соль и красный перец - по вкусу. Для обжаривания фарша - 1 ст. ложка топленого масла.



Приготовление тугмача самсы.

ДИМЛАМА САМСА

(ПИРОЖКИ ОСОБЫЕ)

Растворить соль в теплой воде, всыпать муку и замесить крутое тесто, раскатать сочень в 1 см. Согнуть ее с четырех сторон и сложить вдвое, накрыть салфеткой и дать полежать 10 минут. Затем раскатать еще раз толщиной 0,5 см. Полученную лепешку посыпать мукой и смазать маргарином, еще раз загнуть ее по краям, сложить вдвое, положить в прохладное место на 5-6 минут. При этом масло должно хорошо впитаться в тесто. После этого тесто раскатать в очень тонкий сочень (толщиной 2 мм), разрезать на квадратики, положить на каждый квадрат фарш и сделать круглые, пирожки. Выпекать на листах в духовке в течение 20 минут. Перед подачей смазать маслом. Фарш приготовить, как указано в рецепте «формуда самса» (см. стр. 199).

На тесто - 1 кг муки, 2 стакана воды, 3 чайные ложки соли. На крем для смазывания - 100 г маргарина и горсть муки. На фарш - 800 г мяса, 800 г лука. Соль и красный перец - по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Перед тем как замесить тесто, муку необходимо просеять для удалении комочков и случайных примесей; тесто из хорошо просеянной муки быстрее поднимается.

*

Нельзя замешивать тесто в горячей воде, так как она препятствует нормальному брожению и подъему теста, затрудняет разделку, снижает качество изделия.

*

Чтобы тесто получилось однородное, без комочков, молоко или воду при замешивании теста следует вливать постепенно.

*

Перед выпечкой лепешек, пирожков и других изделий из теста на стенки раскаленного тандыра надо побрызгать соленой водой. В противном случае их трудно будет отделить от стенок тандыра.

*

Хлеб не зачерствеет, если хранить его в кастрюле или в любой другой посуде с плотно закрывающейся крышкой. Можно завернуть его также во влажную салфетку.

*

Черствый хлеб или лепешку можно освежить, если завернуть в мокрую салфетку, а потом подогреть * над углями.

*

При растапливании тандыр сначала чернеет, затем постепенно светлеет. С появлением же красноватою оттенка следует прекратить топку, а угли собрать горкой к середине и прикрыть золой. Иначе выпекаемое изделие может пригореть и прилипнуть к стенкам тандыра.

*

Чтобы дрожжи не засохли, их надо засыпать мукой.

ДОМАШНИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

В коровьем, овечьем и особенно козьем молоке имеются очень важные для человеческого организма питательные вещества.

В молоке содержатся витамины А, С, B_1, B_2, Д, Е и другие быстроусваиваемые продукты - жиры, белки, лактоза (молочный сахар), а из минеральных солей - кальций.

Коровье молоко применяется как в свежем, так и в переработанном виде.

В Средней Азии употребляют также верблюжье и кобылье молоко, но только в заквашенном виде. В них содержится большое количество молочного сахара, который во время закваски превращается в спирт и в молочную кислоту, получается кумыс - целебный напиток.

Химический состав коровьего молока примерно такой: вода - 85-89%, жиры - 3,5-5,5%, белки - 2,5-4,0%, молочный сахар - 4,0-6,0%, минеральные соли - 0,7-0,9%, сахар - 4,0-6,0%.

Количество веществ, находящихся в молоке, зависит от породы животного, от ухода за ним, от качества корма и от времени дойки.

Из молока приготовляются следующие продукты.

ШИРОБЧА (СЛИВКИ)

Парное молоко процедить через специальную цедилку или марлю, разлить в касы или в глиняные чашки, прикрыть сверху марлей и поставить в прохладное место. Примерно через 10-12 часов на поверхности молока образуется слой сливок, а само молоко немного загустеет.

Широбча используется как приправа к некоторым блюдам, а в основном ее подают к завтраку. И поэтому широбчу готовят из молока, надоенного с вечера. При приготовлении сливок температура воздуха должна быть не выше 25-35°.

КАЙМАК (СМЕТАНА)

Процедить кипяченое молоко, разлить в касы или глиняные чашки и накрыть марлей. Через 12-15 часов на поверхности молока образуется толстый слой сливок. Снять их ложкой в отдельную посуду и поставить в тень. Накопив сливки от двухтрехдневного надоя, взбить их, подержать над огнем 1-2 минуты и сразу охладить. Готовая сметана должна быть густой, желтоватого цвета. Сметану подают на завтрак, используют в качестве приправы, добавляют в тесто (для катламы, вараки самсы и т. д.), взбивают сливочное масло.

КАТЫК
(КИСЛОЕ МОЛОКО)

Кипяченое молоко налить в крынку и охладить. На 1 л молока положить 1 столовую ложку закваски. Для этого закваску хорошо размешать, влить в молоко, накрыть крынку тарелкой и тщательно ее закутать. Через 10-12 часов кислое молоко будет готово.

Катык подают на завтрак, заправляют им супы, салаты, добавляют в тесто. В жаркое время из катыка готовят айран и сузьму.

СУЗЬМА (КИСЛОЕ МОЛОКО ОТЦЕЖЕННОЕ)

На 1 л кислого молока положить 1 столовую ложку соли, налить в мешочек, сделанный из ситца, и повесить в прохладное место. Через 24-30 часов вода отцедится, а молоко загустеет. Сузьму добавляют вместо кислого молока к супам, делают из нее курт.

КУРТ (ЗАСУШЕННЫЕ ШАРИКИ ИЗ СУЗЬМЫ)

На 1 кг сузьмы добавить 1 столовую ложку мелкой соли и 1 чайную ложку красного молотого перца, сделать шарики величиной с грецкий орех, разложить их на доске, накрыть марлей и поставить на солнце на два-три дня. Хранить курт в мешочках.

Применяется курт в качестве десерта и при приготовлении куртавы.

МАСКАЁГ (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)

Свежее, кислое или прокипяченное пресное молоко, охлажденное до комнатной температуры, влить в специальную маслобойку и сбить масло. Примерно через 15-20 минут из молока начнет отделяться масло, которое надо собрать ложкой. Оставшийся жидкий катык использовать в качестве приправы к супам, для приготовления айрана или сузьмы. Маскаёг едят с хлебом, добавляют к некоторым кушаньям; из него делают топленое и сливочное масло.

САРИЁГ (ТОПЛЕНОЕ МАСЛО)

В раскаленном котле растопить маскаёг или сметану и кипятить. Когда появится белая пена, брызнуть немного холодной воды. Пена исчезнет, затем еще раз прокипятить, тогда на поверхности котла образуется топленое масло желтоватого цвета, а внизу шкварки (дурда). Охладить и отделить масло от дурды. Сливочное (топленое) масло кладут в тесто, используют для приготовления пищи, добавляют в некоторые готовые блюда. Дурду можно применять в качестве приправы, ее добавляют в тесто.

ПИШЛОК (МЕСТНЫЙ СЫР)

Заквасить цельное молоко, сварить его. В результате образуются хлопья свернувшегося молока, отделить их от воды. Хлопья собрать в фарфоровую или эмалированную посуду, смазанную маслом, посыпать солью и поставить на 1 сутки для просушки на сквозняк. После этого сложить их в мешочек, завязать накрепко и сверху положить тяжелый груз и спрессовать.

Этот сыр очень вкусен, если поджарить его на топленом масле.

КУМЫС

Кумыс - древний целебный напиток. Его применяют во многих больницах страны. Этот напиток содержит в себе витамины B_1, B_2, B_6, PP и C, легкоусвояемые белковые вещества и некоторые виды минеральных солей. Карбонат ангидрид (углекислый газ), который содержится в кумысе в умеренном количестве, положительно влияет на слизистую оболочку желудка и кишечника, расширяет кровеносные сосуды этих органов, что, в свою очередь, способствует выделению желудочного сока и нормальному пищеварению. В усвоении организмом пищи большую роль играет и умеренное количество (от 0,5 до 2,5°) кумысного спирта. По мнению специалистов, этот напиток улучшает состав желудочного сока, однако содержание спирта до 20° и более, наоборот, отрицательно влияет на пищеварительный тракт.

Молочнокислые бактерии, способствуя выделению молочной кислоты (до 1 процента), оказывают такое же действие на организм, как и кислое молоко. Кроме того, молочнокислые бактерии, развивающиеся в кумысе, уничтожают вредоносные микробы, попавшие в организм, приостанавливают гнойные процессы и т. д.

В лечебницах Узбекистана кумысотерапия применяется в лечении дизентерии, тифозных заболеваний, туберкулеза, при истощении и общем недомогании организма.

Рекомендуем технологию приготовления кумыса из коровьего молока в домашних условиях.

На 1 л обезжиренного кипяченого молока добавить 1 стакан чистой воды, 3 чайной ложки сахарного песка или меда, полученную смесь охладить до комнатной температуры (18-20°). В молочную смесь ввести 2 ст. ложки кислого молока или кефира, посуду закрыть крышкой, завернуть и поставить в теплое место (температура 25-30°). Через несколько часов смесь превратится в кислое молоко, которое взбить до жидкого состояния, а более крупные белковые хлопья процедить через марлю. Для образования спирта и углекислого газа добавить дрожжи: 4-5 г прессованных хлебных дрожжей развести теплой водой до густоты сметаны, добавить сахарный песок (щепотку). Готовые дрожжи влить в сбитое кислое молоко, перемешать и разлить в бутылки, герметически закупорить пробкой и оставить на 20-30 минут. За это время в дрожжах образуется углекислый газ. Это можно заметить по «кипению» кумыса в бутылках. Бутылки не следует заливать до горлышка, чтобы избежать взрыва. Как

только начнется «кипение», бутылки положить в ледяную воду или в холодильник. Когда кумыс «успокоится», его можно подать к столу. Необходимо помнить, что бутылки надо открывать осторожно, не взбалтывая, иначе кумыс может забить фонтаном.

Рецепт: 1 л обезжиренного молока, 1 стакан чистой воды, 3 чайной ложки сахара или меда, 2 ст. ложки кислого молока или кефира, 4-5 г дрожжей (10 г разведенных). Из этого рецепта можно получить 1,2 л кумыса.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Чтобы молоко не пригорело, посуду перед кипячением сполоснуть холодной водой.

*

Молоко не скиснет в течение трех дней, если во время кипячения положить в него сахарного песку (на 1 литр молока 1 чайную ложку сахара) и остудить не закрывая крышку.

*

Молоко во время кипения не убежит, если края посуды смазать маслом.

*

Молочные продукты необходимо хранить в темном прохладном месте в посуде, прикрытой марлей.

ЧАЙ. ЗАВАРИВАНИЕ ЧАЯ

Чай - одно из культурных растений, которое издавна выращивается человеком. Давно известно, что чай был выведен в Китае 3 тысячи лет тому назад. С XIX столетия его стали разводить в субтропических районах нашей страны. В настоящее время чай выращивается на Черноморском побережье, в Крыму, Грузии, Армении и Азербайджане. Выращивается чай и в Узбекистане, в его южных районах. В зависимости от места разведения, чай носит названия: грузинский, азербайджанский, краснодарский, китайский, индийский, цейлонский и яванский. Лучшими сортами чая являются «букет» и «экстра».

В Узбекистане очень любят чай. Если в Намангане, Андижане, Фергане, Коканде, Самарканде и в других областях широко употребляют зеленый чай (кок-чай), или «ок чай», то в Ташкенте в основном пьют черный чай.

Зеленый и черный чай отличаются только технологией обработки листьев на фабрике.

Чаи очень полезный напиток. Кому не известны его замечательные свойства! Горячий чай, выпитый зимой, согревает человека, способствует лучшему кровообращению, а пиала охлажденного чая со льдом доставляет большое удовольствие в знойный день.

Чай имеет целебные свойства, в состав байхового чая (зеленого и черного) входит кофеин, оказывающий положительное влияние на организм. Он возбуждает деятельность сердца и нервной системы. Кроме того, имеющиеся в составе чая танин и эфирные масла придают напитку тонкий вкус и аромат.

В состав зеленого байхового чая, кроме вышеуказанных веществ, входят еще витамины С, В и РР.

Зеленый чай способствует лучшему усвоению пищи.

При заваривании чая необходимо придерживаться определенных правил.

Чтобы сохранить вкус и аромат чая, при его заварке в первую очередь следует сполоснуть чайник кипятком. Затем положить чай из расчета на пол-литра кипятку 1 чайную ложку заварки. Чтобы хорошо размякли чаинки, после засыпки налить немного крутого кипятку и поставить чайник на угли, духовку и т. п. Через 2-3 минуты в чайник долить кипяток, закрыть крышкой и обдать чайник кипятком, в противном случае чай в чайнике быстро остынет. За 5 минут до подачи чая на стол чайник следует накрыть салфеткой, чтобы заварка хорошо настоялась.

Если оставить чайник на долгое время на огне, то он закипит, цвет чая изменится, и напиток потеряет вкус.

Первую пиалу чая желательно вылить обратно в чайник, чтобы чаинки пришли в движение и дали хороший настой.

МУРЧ ЧОЙ
(ЧАЙ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ)

Сполоснуть чайник кипятком, положить в него 1 чайную ложку черного чая и щепотку черного перца, поставить для настоя. Чай с перцем пьют при простуде, когда необходимо пропотеть.

АСАЛЛИ МУРЧ ЧОЙ
(ЧАЙ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И МЕДОМ)

В чайник, который предварительно сполоснули кипятком, положить 2 чайные ложки меда, 1 щепотку черного перца и чайную ложку черного чая. Дать настояться.

Такой чай дают детям при простуде, когда необходимо пропотеть.

РАЙХОНЛИ ЧОЙ
(ЧАЙ С РАЙХАНОМ)

Ополоснуть чайник кипятком, положить 1 ложку (чайную) черного чая и щепотку райхана, засушенного в тени. Дать настояться у огня 2-3 минуты. Чайник накрыть салфеткой и подать на стол.

На пол-литровый чайник - 1 чайная ложка чая, щепотка сухого райхана.

ОЛМА ЧОЙ (ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ)

Брикеты, приготовленные из сушеных фруктов - яблок, груш, лимонов, клубники, вишни и их эссенций, - называют олма чой. Такой чай имеет вкус и аромат перечисленных фруктов.

Перед заваркой фруктового чая необходимо размять брикет, несколько чайных ложек положить в чайник, залить крутым кипятком и прокипятить. Перед употреблением напиток процедить через специальное ситечко.

КАНД ЧОЙ
(ЧАП С САХАРОМ)

Заварить черный чай обычным способом. В каждую пиалу положить по 2 чайные ложки сахарного песка или по 2 кусочка навата (леденцового сахара).

КОФЕ, КАКАО

В составе кофе и какао есть жиры, белки, сахар и другие вещества, полезные для организма. Кофе заваривают как чай, то есть в пол-литровый чайник положить 1 чайную ложку кофе, залить кипятком, дать отстояться.

Чтобы приготовить кофе на молоке с сахаром, надо 2 чайные ложки порошка кофе или какао смешать с полстаканом сахара, залить небольшим количеством горячей воды, размешать, чтобы не образовались комочки. Затем всю массу прокипятить в 1 литре молока.

ОК ЧОЙ (МОЛОЧНЫЙ ЧАЙ)

В кастрюлю налить примерно пол-литра воды, прокипятить, убавить огонь и положить черный чай. Когда чай заварится, добавить молока, кипятить еще 8-10 минут, посолить по вкусу. При подаче на стол ок чой разлить в пиалы, заправить топленым или сливочным маслом (по полчайной ложке в каждую пиалу).

К молочному чаю подать богирсак, чалпак, юпку (см. рецепты).

На 2,5 л молока - 2 чайные ложки чая, 1/2 чайной ложки соли, топленое масло - по вкусу.

ШИР ЧОЙ
(ЧАЙ СО СМЕТАНОЙ)

В кастрюлю налить 1,5-2 л воды, дать закипеть, в кипящую роду положить черный чай, кипятить еще 5 минут. Хорошенько взбить сметану и налить в кастрюлю с чаем, посолить, через 3-4 минуты кипения ширчой снять с огня.

Ширчой разлить в пиалы, заправить сливочным маслом (по полчайной ложки на порцию) и подать на стол.

1 каса (1 кг) сметаны, 3 чайные ложки чая, 1 чайная ложка соли, сливочное масло - по вкусу.

СЛАДОСТИ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Замечательным украшением узбекского дастурхана (стола) являются сладости и кондитерские изделия. По обычаю, гостям подают сладости до обеда и после обеда.

Употребление сладостей до обеда портит аппетит, но по установившейся традиции обязательно надо подавать на стол несколько видов сладостей - различные варенья, фруктовые сиропы, бекмесы, халву и разнообразные конфеты.

Кроме различных кондитерских изделий, выпускаемых пищевой промышленностью, подают нишалду, халвайтар, сумаляк и сушеные фрукты (урюк, кишмиш, фисташки, миндаль, джиду, орехи).

Приготовление сладостей и кондитерских изделий занимает важное место в узбекской кулинарии. Узбекские мастера по изготовлению восточных сладостей (кандалатчи) были хорошо известны в свое время на Востоке.

Существует множество узбекских сладостей и кондитерских изделий. Приготовление их требует специальных знаний и навыков, кроме того, необходимо иметь особые печки и различные инструменты. Поэтому в домашних условиях почти невозможно приготовить такие виды кондитерских изделий, как, например, наваг, оби нават, парварда, печак канд, пашмак, лавз халва, чайнаманг-шиминг, тахин халваси, кунжутли халва, писта, бодом халва и т.д.

В этом разделе дано описание лишь некоторых сортов варенья, фруктового сиропа, бекмеса и других сладостей, приготовление которых возможно в домашних условиях. В книгу включен и рецепт почти забытого у нас «сумаляка». Это и сладость и самостоятельное блюдо - кисель из проращенной пшеницы. В нем содержатся очень нужные для организма крахмал, жиры, сахар, минеральные соли и витамины.

Наряду со старыми рецептами таких сладостей, как букман, гулканд, янчмиш, янтак киёми, даны рецепты новых варений, как помидор мураббоси, лимон киёми и т. д.

Букман - это своеобразное сгущенное молоко, очень полезное кушанье. Приготовляют его из овечьего или козьего молока осеннего надоя с добавлением толокна из леденцового сахара. Букман рекомендуется давать детям.

Янчмиш - это халва из орехов и кишмиша. Она обладает высокой калорийностью и специфическим вкусом. Подают

янчмиш на завтрак к чаю.

Гулканд готовится на солнце из лепестков роз, засыпанных сахаром. Он богат эфирными маслами, глюкозой, сахарозой и другими полезными веществами.

Янтак киём. Искусство узбекских кондитеров состояло и в том, что они при приготовлении сиропов и других сладостей использовали в качестве главного сырья не только сахар, но и соки фруктов и некоторых растений. Примером может служить янтачная манна.

В жаркие летние дни на стебле и листьях верблюжьей колючки-янтака - появляется желтоватая липкая жидкость, а вечером, с наступлением прохлады, это вещество застывает и превращается в мелкие крупинки, напоминающие конопляное семя. Чтобы собрать их, надо расстелить под кустом скатерть или клеенку и ударами палки по веточкам сбивать эти крупинки. Перед приготовлением сиропа крупинки просеивали и очищали от листьев и веточек. Делать это приходилось рано утром, когда температура воздуха еще низкая. Самое удобное время для сбора янтачной манны - конец августа - начало сентября. К варке сиропа следует приступить также рано утром, иначе манна может растаять. Янтачный сироп обладает целебными свойствами.

Лакомой едой детей являются бадрок, толокно, бадрок халва и др.

В этом разделе будет также сказано о холодных напитках: яхна чае, айране, о нескольких видах сиропа, о мороженом «рахатижан».

В разделе «Сладости» главным образом даются способы варки варенья.

Для того, чтобы получить варенье хорошего качества, очень важно выяснить способы приготовления сиропа. На консервных заводах и на кондитерских фабриках есть специальные аппараты, определяющие готовность сиропа и процент сахара в нем. В домашних условиях готовность варенья определяется по следующим признакам:

1) капля сиропа, налитая на блюдце, не должна расплываться и сохранить свою форму;

2) к концу варки в центре медного таза собирается пенка, которая не расходится по краям;

3) ягоды не всплывают, а равномерно распределены в сиропе;

4) в хорошо сваренном варенье ягоды должны полностью пропитаться сиропом и быть прозрачными;

5) сироп также должен быть прозрачным, светлым;

6) варенье считается готовым, если капля сиропа в посуде с холодной водой не расплывается.

ВАРЕНЬЯ

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Зрелые не очень крупные ягоды клубники перебрать, отделить стебельки вместе с чашечками, положить в эмалированную или фарфоровую посуду, засыпать половиной приготовленного сахара и поставить на 5-6 часов в прохладное место. Выделившийся сок слить в медный таз для варки варенья, всыпать остальной сахар, поставить варить сироп. Затем опустить в сироп ягоды и продолжать варить на слабом огне. Время от времени надо снимать пену деревянной ложкой.

Готовое варенье охладить, разлить в стеклянные банки. Желательно ввести 3-4 капли клубничной эссенции.

На 1 кг клубники - 1 кг сахара, 1/2 стакана воды, 3-4 капли фруктовой эссенции.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Вишню перебрать, промыть в холодной воде, удалить косточки (можно сварить и с косточками), положить в посуду, засыпать половиной приготовленного сахара, поставить на 5-6 часов. После этого слить сок в чашку, всыпать остальной сахар, залить его водой из расчета на 1 кг вишни полстакана воды, сварить сироп, затем положить вишню и варить до готовности.

В готовое варенье можно добавить 3-4 капли фруктовой эссенции или ванилин.

Варенье из вишни можно сварить в один прием. Для этого в таз для варки варенья всыпать весь сахар, добавить воды, дать закипеть, в горячий сироп положить очищенную вишню и продолжать варку на умеренном огне до готовности.

На 1 кг вишни - 1,5 кг сахара, 1/2 стакана воды, 3-4 капли вишневой эссенции и 1/2 пачки ванильного порошка.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА

В таз для варенья всыпать сахар, налить воды, вскипятить. Плоды инжира положить на 5 минут в горячую воду, затем переложить их в другую посуду, залить кипящим сиропом и оставить на одни сутки в темном прохладном месте.

Через сутки инжир отделить от сиропа, еще раз вскипятить сироп, затем положить плоды инжира и варить на слабом огне.

В готовое варенье влить 1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

На 1 кг инжира - 1,2 кг сахарного песка или кускового сахара, 1,5 стакана воды, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Айву разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Нарезать ломтиками или дольками толщиной 0,5 см, положить в тазик, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла айву и варить до мягкости. После этого айву вынуть шумовкой, а отвар процедить. Затем в таз для варенья положить сахар, влить 1,5 стакана отвара, полученною при варке айвы, и приготовить сироп. В кипящий сироп положить сваренную айву. Через 5-6 минут убавить огонь и продолжать варку до тех пор, пока айва не сделается прозрачной, а сироп не приобретет красноватый цвет.

На 1 кг айвы - 1,5 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Для варки рекомендуются следующие сорта абрикоса: пошойи, исфарак, кандак, хурмойи. Из абрикосов удалить косточки.

Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и оставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипятить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности на слабом огне. В готовое варенье добавить фруктовую эссенцию или ванилин.

На 1 кг абрикосов - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, 10 капель фруктовой эссенции, 1 чайная ложка ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Для варенья наиболее пригодны сладкие сорта яблок. Обмыть яблоки в холодной воде, нарезать дольками толщиной 2 см, удалить сердцевину и бланшировать, то есть опустить в горячую воду на 5-10 минут. Потом сразу охладить их, положив в холодную воду. Приготовить сироп, в который положить яблоки и варить до тех пор, пока они не станут прозрачными. По мере готовности яблочные дольки надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску, а варку остальных продолжать до полной готовности.

В готовое варенье добавить лимонную кислоту и ванилин.

На 1 кг яблок - 1 кг сахара-рафинада, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты и ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Отобрать крепкие, не перезрелые груши, очистить от кожицы, разрезать на дольки толщиной 2 см и удалить сердцевину, положить в тазик для варенья, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши и варить, пока они не станут мягкими.

В другую посуду положить сахарный песок или кусковой сахар, налить немного грушевого отвара, полученного при варке, приготовить сироп. В кипящий сироп опустить подготовленные дольки груш и при слабом кипении варить до готовности. В конце варки можно добавить немного грушевой эссенции.

На 1 кг груш - 1,5 кг сахара-рафинада, 2 стакана воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЛИВ

Для варенья пригодны все сорта слив. Отобрать не гнилые и не червивые сливы, удалить плодоножки, опустить в горячую воду на 5-6 минут. Затем плоды проколоть в нескольких местах или сделать ножом надрез вдоль плода. Крупные плоды сливы разделить на половинки и удалить косточки.

В таз для варенья положить сахар, добавить воду, размешать и приготовить сироп. Горячим сиропом залить подготовленные сливы и в таком виде оставить их на сутки. На второй день сироп слить, прокипятить и вторично залить сливы. На третий день в том же сиропе сливы сварить до готовности. В готовое варенье добавить фруктовую эссенцию.

На 1 кг слив - 1,3 кг сахара, 2 стакана воды, 10-15 капель фруктовой эссенции.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРСИКОВ

Обработать персики. Мелкие персики очистить от кожицы и положить вместе с косточками, крупные, очистив от кожицы, разделить на половинки, удалить косточки, еще более крупные разрезать на дольки. Чтобы кожица персиков легко очищалась, их надо обдать кипятком.

Очищенные персики положить в горячую воду на 5 минут и, чтобы персики не почернели, добавить 1 чайную ложку лимонной эссенции.

Продолжать варить как абрикосовое варенье. Чтобы

персиковое варенье было ароматным, по готовности положить щепотку шафрана и лимонной кислоты.

На 1 кг персиков - 1,2 кг сахара, 1 стакан воды, щепотку шафрана и лимонной кислоты.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИНОГРАДА

Отделить спелые ягоды винограда любого сорта (желательно без косточек) и опустить их на 1-2 минуты в горячую воду.

Приготовить сироп из сахара, залить им ягоды винограда и оставить на 8-10 часов. Затем отделить сироп, прокипятить и вторично залить виноград, оставить еще на 8-10 часов. После этого сварить варенье уже до полной готовности. Перед готовностью для аромата добавить ванилин.

На 1 кг винограда - 1,2 кг сахара, 1 стакан воды, 1 чайная ложка ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Очищенные от плодоножек ягоды ежевики промыть в холодной воде и, откинув на дуршлаг, дать стечь воде.

Затем засыпать половиной подготовленного сахара и оставить на 4 часа. Слить сок, всыпать в него оставшийся сахар, добавив четверть стакана воды, сварить сироп. Горячим сиропом залить ежевику, отставить еще на 4 часа и после этого варить варенье до готовности на слабом огне. В готовое варенье добавить ванилин.

На 1 кг ежевики - 1,5 кг сахара, 1/4 стакана воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

Для варенья используются твердые, полуспелые сорта дыни: кукча, шакарпалак, амири. Дыню разрезать пополам, удалить семена, срезать корку. Мякоть нарезать кубиками или ромбиками. Подготовленные кусочки дыни бланшировать, опустив в кипяток на 2-5 минут, затем остудить, засыпать частью сахара и поставить на 2-3 часа в холодное место.

Взять 2 стакана воды, всыпать туда оставшийся сахар, сварить сироп. Горячим сиропом залить дыню и оставить на 8 часов. После этого отделить сироп, прокипятить и залить им снова дыню. И так повторить три раза. Затем сварить варенье до готовности.

В последнюю очередь в варенье добавить шафран или

ванилин, или же лимонную кислоту.

На 1 кг мякоти дыни - 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, щепотка шафрана или ванилина, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Для варенья используется арбуз с толстой кожурой. Разрезать арбуз, удалить красную мякоть и срезать кожуру. Белую часть корки нарезать ка кубики или ромбики толщиной 2 см и положить на 8-10 часов в известковую воду.

Известковая вода готовится следующим образом: 500 г чистой извести гасить в 3 литрах воды и дать отстояться 3-4 часа. После этого слить прозрачную воду, образовавшуюся на поверхности осевшей извести, процедить через марлю и залить ею подготовленный арбуз.

Через некоторое время вылить известковую воду, а арбузные кубики тщательно промыть холодной водой.

В дальнейшем варить как варенье из дыни.

На 1 кг подготовленных арбузных корок - 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 1 щепотка шафрана или ванилина, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

Для варенья берут мелкие помидоры сорта «гумберт», «рыбка», «сливовидный». Отобрать немятые помидоры, промыть холодной водой и уложить в эмалированную посуду.

В тазик для варенья положить сахар, налить немного воды, сварить сироп, залить им приготовленные помидоры и оставить на одни сутки. На второй день слить сироп, прокипятить и еще раз залить им помидоры. На третий день все повторить еще раз. На четвертые сутки помидоры вместе с сиропом поставить на огонь и довести до готовности. С готового варенья снять пену, охладить его, разлить в посуду, добавить фруктовую эссенцию или ванилин.

Варенье из помидоров можно приготовить и другим, более легким способом. Для этого приготовить сахарный сироп, а подготовленные помидоры опустить сначала на 3-4 минуты в кипяток, а затем в кипящий сироп и варить на слабом огне до готовности. Таким способом можно приготовить только небольшое количество варенья, так как варенье, приготовленное таким способом, нельзя хранить длительное время.

На 1 кг помидоров - 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды, 10-15 капель фруктовой эссенции или 1 чайная ложка ванилина.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

Лимоны опустить в кипяток на 25-30 минут, затем промыть холодной водой и нарезать кружочками толщиной 3-4 мм, осторожно удалить семена.

В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные кружочки лимона, довести до кипения и снять с огня. Через 1-1,5 часа остывший сироп слить в посуду, прокипятить до густоты. Горячим сиропом залить лимоны, остудить и через 1 час снова слить сироп, еще раз прокипятить, залить лимоны и варить уже до готовности.

На 1 кг лимонов - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки, осторожно удалить семена. В тазике для варенья подготовить сироп, в который положить дольки апельсина, довести до кипения и снять с огня на 1-1,5 часа. В такой последовательности процесс Барки повторить три раза, так же, как и варенье из лимонов. Затем поставить варить на слабом огне, пока не загустеет сироп. Для аромата перед готовностью в варенье добавить мелко нарезанную и замоченную в кипятке цедру двух апельсинов.

На 1 кг апельсинов - 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАНДАРИНОВ

Целые мандарины опустить в горячую воду на 1 минуту, затем в холодную и продержать в ней несколько часов (от 5 до 10). Остывшие мандарины разделить ножом на 2 половинки (кожура не снимается), удалить семена.

Приготовить сироп, опустить мандарины, оставить на 6-8 часов. Четырежды надо проделать следующее: каждый раз сливать сироп, кипятить и снова заливать мандарины.

После этого варенье довести до готовности на слабом огне.

На 1 кг мандаринов - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОРЕХОВ

Ядра незрелого грецкого ореха очистить от покрывающей их верхней пленки и замочить на 2 суток в холодной воде, сменяя ее три-четыре раза в день.

Затем, слив воду, на сутки залить орехи известковой водой и почаще их перемешивать. После этого орехи промыть холодной

водой, проколоть каждое ядро в нескольких местах шилом и снова замочить в холодной воде на 2 суток. На 6-й день орехи выбрать из холодной воды, опустить в кипящую воду, прокипятить, потом откинуть на дуршлаг. Приготовить сироп, добавить в него сок одного лимона, положить орехи и вскипятить. Снять варенье с огня, дать постоять 2-3 часа, после чего вновь вскипятить. Так повторить три раза, после чего варить до готовности.

На 50 орехов - 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 лимон, на известковую воду - 0,5 кг извести, 3 л воды[12].

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Варенье из черешни так же, как и варенье из вишни, можно приготовить как с косточками, так и без них. Перебрать черешню, сполоснуть в холодной воде. В таз для варенья положить один слой черешни, засыпать сахаром или сахарной пудрой, затем другой и т. д. Поставить на слабый огонь. Когда сахар растворится в соке, выделившемся из ягод, снять таз с огня, осторожно перемешать деревянной палочкой и поставить на 4-5 часов для охлаждения. Остывший сироп слить в другую посуду, прокипятить и снова залить им черешню. Если варенье варится без косточек, сироп прокипятить в три приема, а с косточками - в четыре. После этого варить варенье до полной готовности на слабом огне. В готовое варенье добавить ванилин и лимонную кислоту.

На 1 кг черешни - 1,2 кг сахара или сахарной пудры, 1 стакан воды, по 1/2 чайной ложки ванилина или лимонной кислоты.

СИРОПЫ (КИЁМЫ)

Сиропами называют и употребляемый для варенья растворенный сахар и жидкое варенье на фруктовом отваре.

Киёмы (сиропы), в отличие от мураббо (варенья), варятся в один прием, и воды в сиропе больше, чем продукта, из которого приготовляется сироп.

Варят сиропы как из фруктов, так и из некоторых овощей.

СИРОП С МОРКОВЬЮ

Желтую морковь нарезать соломкой или звездочками толщиной 2 мм, положить в таз для варенья, залить водой, поставить на слабый огонь, прокипятить. Когда морковь станет мягкой, засыпать сахар и варить на медленном огне до готовности, пока морковь не станет прозрачной. Для аромата в еще горячий сироп добавить ванилин.

На 1 кг моркови - 1 кг сахара, 1,5 л воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

ЯНТАК КИЁМ (СИРОП ИЗ ЯНТАЧНОГО САХАРА)

Собранный янтачный сахар[13] очистить от листьев и веток, положить в котел, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь.

В другой посуде отварить морковь, айву, нарезанные мелкой соломкой, залить растворенным янтачным сахаром, продолжать варить до готовности.

Готовый сироп приобретает темно-розовый цвет, а находящиеся в нем морковь и айва не всплывают на поверхность и равномерно распределяются в сиропе. Перед готовностью в сироп добавляют ванилин или шафран.

На 2 кг янтачного сахара - 0,5 кг моркови, 1 айву, 2 стакана воды, 1 чайная ложка ванилина или щепотки шафрана.

СИРОП С РЕВЕНЕМ

Перебрать и очистить ревень (равач) от листьев и кожуры, нарезать поперек кубиками, положить в кипящую воду и сварить, затем снять и охладить.

В тазик положить сахар, залить отваром, полученным при варке ревеня, приготовить сироп, снять образовавшуюся пену, опустить подготовленные кусочки ревеня, варить до готовности на слабом огне. Добавить ванилин.

На 0,5 кг нарезанного ревеня - 1 кг сахара, 1,5 л воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

СИРОП С ТЫКВОЙ

Приготовить жидкий сироп. Тыкву натереть на терке и опустить в кипящий сироп, размешать. Во время варки, все время помешивая деревянной палочкой, довести сироп до готовности. Затем добавить шафран и лимонную кислоту.

На 0,5 кг тыквы - 1,2 кг сахара, 1 л воды, щепотка шафрана и лимонной кислоты.

СИРОП ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

У красных или белых роз срезать лепестки так, чтобы белые частицы у оснований лепестков остались на стебле. Срезанные лепестки промыть в холодной воде, нарезать мелкой соломкой и смешать с половиной количества сахарного песка, взятого для варки. Положить в эмалированную или фарфоровую посуду и оставить в таком виде на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимонную кислоту, сварить жидкий сахарный сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки роз и на медленном огне варить до готовности, время от времени помешивая деревянной лопаточкой, иначе сироп может подгореть.

На 200 г лепестков роз - 1 кг сахара, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, 3 стакана воды.

СИРОП ИЗ ЗЕЛЕНОГО (НЕДОЗРЕЛОГО) УРЮКА

Снять незрелые плоды абрикоса (пока косточки не затвердели), проколоть каждый плод иглой в четырех местах, положить на марлю, опустить в кипяток, прокипятить и сразу же промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Сварить жидкий сироп и положить подготовленные плоды урюка, продолжать варить до готовности. В конце варки снять пену и добавить ванилин.

На 0,5 кг зеленого урюка - 1 кг сахара, 4 стакана воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

СИРОП ИЗ ЛИМОНА

С лимонов снять тонкий слой цедры, Опустить в кипяток на 15-20 минут, затем промыть холодной водой и нарезать дружочками, удалив осторожно семена. Приготовить жидкий сироп, положить в него подготовленные лимоны, варить, доведя сироп до прозрачного вида. Для аромата добавить мелко нарезанную цедру (с пол-лимона).

На 2 лимона - 1,5 кг сахара, 1,5 л воды.

СИРОП ИЗ АЛЫЧИ

Перебрать и промыть алычу в холодной воде, положить в кипящий сироп, прокипятить. В конце варки, то есть когда плоды станут мягкими, добавить немного ванилина.

На 0,5 кг алычи - 1,3 кг сахара, 1,5 л воды, 1/2 чайной ложки ванилина.

СИРОП ИЗ ЯБЛОК

Для сиропа берут мелкие яблоки сорта «китайка». Приготовить жидкий сироп, в него положить хорошо промытые и обсушенные яблоки. После закипания поставить на слабый огонь и варить до готовности. При варке плодоножки и сердцевина яблок не удаляются.

В готовый сироп добавить лимонную кислоту или ванилин.

На 1 кг яблок - 1,5 кг сахара, 1,5 л воды, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты или ванилина.

БЕКМЕСЫ, ИЛИ ПАТОКА

ВИНОГРАДНАЯ ПАТОКА

Самые спелые грозди винограда промыть в холодной воде, выжать сок. Образовавшуюся массу процедить через марлю, сок слить в тазик и кипятить, пока он не загустеет. Время от времени размешивать деревянной лопаточкой (огонь при варке должен быть средним).

Цвет готовой патоки - темно-желтый.

БЕКМЕС ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА

Ягоды тутовника сорта «марвартак» и «чакир тут» очистить от веточек и листьев, промыть в холодной воде, выжать. Образовавшийся сок прокипятить до сгущения. Цвет готового бекмеса - темно-красный.

БЕКМЕС ИЗ СВЕКЛЫ

Сахарную свеклу очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками, поставить варить. Вареную свеклу протереть через проволочное сито, отжать сок, вылить его в свекольный отвар, который получился при варке, прокипятить до сгущения.

БЕКМЕС ИЗ ДЫНИ

Переспелые сочные дыни с толстой мякотью разрезать пополам, удалить семена, очистить корку и нарезать мелкими кусочками. Выжать сок и поставить на средний огонь, кипятить до образования густой массы. Можно сварить выжимки вместе с соком и по готовности процедить.

БЕКМЕС ИЗ АРБУЗА

Бекмес из арбуза готовится так же, как и бекмес из дыни. Но арбузный сок (полученный из мякоти) надо варить дольше, так как он густеет очень медленно.

БЕКМЕС ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА СОЛНЦЕ

Выжать сок из ягод тутовника, налить в эмалированную или фарфоровую посуду и поставить на солнце. Через несколько дней образуется густая масса. На ночь посуду надо закрывать, чтобы масса не запылилась.

ПРОЧИЕ СЛАДОСТИ

СУМАЛЯК (КИСЕЛЬ ИЗ ПРОРАЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ)

Перебрать пшеницу местного сорта «кайраки», тщательно промыть холодной водой, замочить на трое суток.

Затем слить воду, рассыпать на листе чистой фанеры слоем толщиной 1-1,5 см, покрыть марлей, поставить на такое место, куда не попадают прямые солнечные лучи.

Каждое утро сбрызгивать пшеницу водой, пока она не прорастет. Когда всходы достигнут высоты 3-5 см (через 3-4 дня), протолочь в ступе и переложить в тазик. Добавить немного воды, размешать, процедить через марлю и отжать в фарфоровую посуду. Выжимки снова положить в тазик, залить водой, размешать и отжать в другую посуду. Проделать эту операцию три раза. Все три порции сусла процедить каждую в отдельности, в разную посуду, и отставить. В раскаленный котел налить хлопковое масло, прокалить, дать немного остыть. В масло положить муку и налить первую порцию сусла, тщательно размешать деревянной лопаточкой, чтобы не образовались комочки, прокипятить на сильном огне, затем, когда начнет густеть, влить вторую порцию сусла, дать закипеть, постоянно помешивая.

Когда масса начнет опять густеть, непрерывно размешивая ее деревянной лопаточкой, влить третью порцию сусла. Варить, постоянно помешивая, до образования киселеобразной массы светло-коричневого цвета. Чтобы сумаляк не пригорел, в котел положить 15-20 хорошо обмытых гладких камешков величиной с косточку урюка. Вместо камешков можно положить несколько грецких орехов.

Если сумаляк при пробе имеет горьковатый привкус, надо добавить немного воды и продолжать кипятить до сгущения.

Когда сумаляк сварится, снять с огня, закрыть котел крышкой. Охладить в течение 2-3 часов, разлить в пиалы и подать на стол. Если были сварены орехи, вынуть их из котла, расколоть, очистить и положить в каждую пиалу по несколько ядрышек.

На 0,5 кг пшеницы сорта «кайраки» - 2 кг пшеничной муки; 15-20 орехов, 1 кг хлопкового масла.

ХАЛВАЙТАР (ЖИДКАЯ ХАЛВА)

В разогретом котле прокалить жир (желательно баранье сало), снять котел с огня, перемешивая, охладить масло. Затем всыпать муку, размешать, поставить котел на огонь. Снова, помешивая, пассировать до тех пор, пока мука не приобретет коричневый цвет. После этого влить разведенный в кипятке сахар, кипятить на слабом огне до густоты сметаны. Затем котел снять с огня. Подать халвайтар в пиалах или в вазочках. Для аромата можно добавить немного ванилина.

100 г масла, 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 3 стакана кипятка и щепотка ванилина.

БУКМАН (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С ПАССИРОВАННОЙ МУКОЙ)

Спассировать муку на масле, как указано в рецепте «халвайтар». Затем снять котел с огня, добавить немного воды и размешать, чтобы не было комочков. В образовавшуюся массу добавить растворенный в кипяченом молоке леденцовый сахар и продолжать варить на слабом огне до сгущения. Готовый букман подать на стол в охлажденном виде.

Вместо муки можно использовать толокно из сухарей или жареной кукурузы. В этом случае толокно не обязательно пережаривать на масле.

1 л молока, 1/2 стакана муки или толокна, 2 чайные ложки топленого масла, 1 стакан толченого сахара «нават».

НИШАЛДА

Сварить сахарный сироп, и, сняв с огня, дать остыть.

Корни колючелистника метельчатого (так называемый етмак или бех) очистить, нарезать на маленькие кусочки и положить в чайник, налить воды, прокипятить. Затем процедить через марлю и слить воду, немного охладить, ввести яичные белки и ззбить до образования белой пены.

Затем белки смешать с приготовленным сиропом, продолжать помешивать до тех пор, пока не образуется густая белая тянучая сметанообразная масса. При пробе ощущаются кристаллы загустевшего сахара.

У хорошо взбитой нишалды сироп не должен отделяться от белой пены и оседать на дно.

Для аромата в нишалду при взбивании можно добавить лимонную кислоту и ванилин.

На 0,5 кг сахара - 0,5 л воды, на кончике ножа лимонной кислоты и ванилина. Для пены - 2 яичных белка, 20 г корней

колючелистника.

БОЛКАЙМОК (СМЕСЬ ИЗ МЕДА СО СМЕТАНОЙ)

Сметану поставить на огонь, помешивая, дать закипеть. Когда на поверхности всплывет масло, смешать с кипяченым медом и хорошенько взбить. Для получения более густой массы добавить немного белой муки. Употребляется в горячем виде.

На 2 стакана сметаны - 1/2 стакана меда, 1 ст. ложка муки.

КУВВАТИЖАН (СМЕСЬ МЕДА С ТОПЛЕНЫМ МАСЛОМ)

Растопить отдельно мед и сливочное (или топленое) масло, затем слить в одну кастрюлю и тщательно взбивать, пока не образуется однородная масса.

На 300 г меда - 500 г сливочного (топленого) масла.

ОФТОБ ГУЛ КАНД

В стеклянную банку насыпать слой сахарного песка и сверху слой лепестков красной розы, поставить на солнце. Каждые два дня добавлять слой сахара и слой лепестков розы. После того, как банка наполнится, продержать ее еще 2 дня на солнце. На ночь банку необходимо закрывать.

Перед закладкой лепестков роз, удалить с них белые частицы и промыть в холодной воде.

На пол-литровую стеклянную банку - на каждую закладку - по 2 розы и по 1 ст. ложке сахара.

ОЛМА КАНД (ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ) I

Спелые, твердые, не поврежденные мелкие яблоки промыть в горячей воде, снять плодоножки и воткнуть чистые палочки длиной 7-8 см. Разогреть в котле топленое масло, положить сахарный песок, растворить, постоянно помешивая ложкой. Когда образуется карамель коричневого цвета, окунуть в нее каждое яблоко в отдельности. Дать затвердеть. Яблоки покроются гладкой прозрачной глазурью. Подать к праздничному детскому столу.

На 1 кг яблок - 25 г топленого масла, 300 г сахарного песка.

ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ II

Вымыть свежие яблоки, нарезать дольками толщиной в 2 см, удалить семена. Обдать кипятком или окунуть в теплую воду, чтобы не почернели. Отделить белки яиц, взбить вместе с мукой до образования однородной массы. Этой массой панировать нарезанные яблоки и обжарить во фритюре. В другой сковородке растопить масло, положить сахарный песок и, постоянно помешивая, сварить карамель. Затем положить в него подготовленные кусочки яблок, смешать. Готовое блюдо подать к чаю.

На 600 г яблок - 150 г сахара, белок от 2 яиц, 150 г муки, 150 г топленого масла, 1 кг растительного масла для фритюра.

ЯНЧМИШ (ШАРИКИ ИЗ ОРЕХА И КИШМИША)

Очищенные ядра грецкого ореха поджарить; черный кишмиш перебрать и промыть несколько раз. Орехи и кишмиш вместе с толокном растолочь в ступке (или пропустить через мясорубку), добавить фруктовую эссенцию, хорошо перемешать, сделать шарики величиной с орех, обвалять их в сахарной пудре, уложить на вазу и подать на стол.

200 г очищенных ядрышек ореха, 250 г кишмиша, 50 г толокна, 15 капель фруктовой эссенции, 1 ст. ложка сахарной пудры.

КАВУН КУРТ (ШАРИКИ ИЗ ДЫННОГО СОКА И ТОЛОКНА)

Выжимки, полученные при варке бекмеса из дыни, смешать с толокном и сделать шарики, просушить их на солнце в течение 1 дня. Кавун курт можно приготовить из вяленой дыни и толокна (толочь их в ступе).

На 400 г сушеной дыни - 500 г толокна.

БАДРОК (ЖАРЕНАЯ КУКУРУЗА)

Прокалить в котле просеянный песок, положить в него сухие кукурузные зерна, жарить постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Когда кукурузные зерна полопаются, образуя белые хлопья, положить их на решето и отсеять песок. После этого из

кукурузных зерен скатать шарики величиной с крупное яблоко, обвалять их в меду или сахарном сиропе.

Это одно из любимых лакомств детей.

На 1 кг жареных зерен кукурузы - 1 ст. ложка сиропа или меда.

ТОЛОКНО

Жареные кукурузные зерна вместе с сахаром растолочь в ступке, просеять через сито. Толокно подать к молочному чаю или, смешав его со сметаной, подать к завтраку.

Таким же способом можно приготовить толокно из зерен джугары, пшеницы, а также из хлебных сухарей.

На 500 г зерна - 200 г сахара.

ТОЛОКНО ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА

Сушеные ягоды тутовника растолочь в ступе, просеять через сито и положить на солнце. Содержащийся в составе толокна сахар растает и образуется липкая масса. Нарезать эту массу на куски и подать к чаю.

БАДРОК ХАЛВА (ХАЛВА ИЗ ЖАРЕНОЙ КУКУРУЗЫ С ОРЕХАМИ)

Жареную кукурузу и поджаренные ядра ореха растолочь в ступке или пропустить через мясорубку, положить в тарелку, смазанную маслом, залить растопленным медом, хорошо перемешать, разровнять слоем толщиной 1 см, нарезать в виде треугольника или ромбика и подать к чаю.

На 200 г жареной кукурузы - 200 г ядер ореха, 1/2 стакана меда. Для смазывания тарелок - 1 ложка топленого масла.

МАГИЗ ХАЛВА (ХАЛВА ИЗ ЯДРЫШЕК УРЮКА)

Ядрышки урюка прожарить и уложить на смазанный маслом железный лист слоем в 1 см. Приготовить густой сироп, залить им подготовленные ядрышки, затем остудить и нарезать на четырехугольные кусочки.

Таким же способом можно приготовить халву из ядрышек миндаля, фисташек, ореха или из семян мака и кунжута.

АШТАК ПАШТАК (СУШЕНЫЙ УРЮК С ЯДРЫШКОМ)

Приготовляется из следующих сортов урюка: исфарак, кандак, субхони. Для этого плоды урюка разделить пополам, вынуть косточки, расколоть, а ядра урюка снова вложить в плод, уложить на фанеру и поставить на солнце для сушки. Подать к чаю в качестве сладости.

КИШМИШ С ПЕРЕЖАРЕННЫМ ГОРОХОМ

Пережарить горох, как указано в разделе «Приготовление вспомогательных продуктов». Перебрать кишмиш и смешать с горохом. Кишмиш и горох берутся в равных частях. Подать к десерту.

ЯДРА УРЮКА С КИШМИШОМ

Смешать ядра урюка, миндаля или ореха с таким же количеством кишмиша и подать к чаю или десерту.

МЕД С ОРЕХАМИ

Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, немного подсушить и просеять через редкое сито. Растопить мед, добавить толченые орехи, охладить, подать к чаю.

В народной медицине это блюдо используется как диетическое и лекарственное средство при недомогании.

На 250 г меда - 100 г молотых орехов.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ЯХНА ЧАЙ (ОХЛАЖДЕННЫЙ ЧАЙ)

Заварить чай, охладить, разлить в пиалы, положить по кусочку пищевого льда и подать к столу.

На 1 л кипятка - 2 чайные ложки зеленого чая, лед по желанию.

АЙРАН (РАЗВЕДЕННОЕ КИСЛОЕ МОЛОКО СО ЛЬДОМ)

Кислое молоко или сузьму развести кипяченой холодной водой, размешать деревянной ложкой, разлить в стаканы со льдом.

На 1 касу кислого молока или сузьмы - 1 стакан воды, лед по желанию.

УРИК СУВИ (УРЮКОВЫЙ НАСТОЙ)

Сушеный урюк тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Когда плоды урюка набухнут, охладить в той же кастрюле, отвар процедить через марлю, разлить в пиалы и подать к столу.

На 1 кг сушеного урюка - 2 л воды.

МЕВА СУВИ (ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ)

Сушеные урюк, вишню, алычу, персики и груши (взятые в разных количествах) промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, плотно закрыть крышкой и варить. Из фруктов выделится сок, который процедить через марлю и подать к столу перед обедом.

В компот можно добавить сахар и кишмиш.

НАМАТОК СУВИ (ОТВАР ШИПОВНИКА)

Свежие или сушеные плоды шиповника вымыть, положить в эмалированную посуду, закрыть крышкой, отварить. Отвар процедить через марлю, добавить немного сахара, охладить и подать. на стол.

На 500 г плодов шиповника - 1/2 стакана сахара.

НАМАТОК ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ ШИПОВНИКА)

Зимой и ранней весной, когда нет фруктов и овощей, взять плоды шиповника, вымыть сначала в холодной, затем в теплой воде, положить в эмалированную кастрюлю, посыпать сахарным песком и залить крутым кипятком. Плотно закрыть крышку и оставить на 10 часов. Затем процедить через марлю, налить в бутылки и закупорить пробкой. По мере надобности пить при простудах, гриппе, воспалении легких, ангине, кашле. 1 чайная ложка шербета шиповника, выпитая утром натощак, покрывает суточную потребность организма в витамине С.

500 г плодов шиповника, 1 л кипяченой воды, 2 ст. ложки сахарного песка.

АНОР ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ ГРАНАТА)

Зерна кислого сорта «кай анар» отжать. В кипятке развести сахар, влить гранатовый сок, хорошо размешать, вскипятить. Шербет употребляется в охлажденном виде.

Для аромата можно добавить ванилин.

На 1 кг гранатов - 200 г сахара, ванилин по вкусу.

КУЛУБНАЙ ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ КЛУБНИКИ)

Отжать сок зрелых ягод клубники, процедить через марлю, дать отстояться, затем добавить сахар, поставить варить на слабый огонь. Когда сахар растает, снять шербет с огня, охладить.

На 1 кг клубники - 150 г сахара.

ГУЛ ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ)

Лепестки роз промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, плотно закрыть крышкой, поставить на огонь. Как

только закипит вода, снять с огня и, не открывая крышку кастрюли, охладить. Затем процедить через марлю и добавить сахар, еще раз поставить на огонь. Как только растает сахар, снять с огня, охладить под крышкой. В одной ложке шербета развести щепотку лимонной кислоты и добавить в шербет.

На 300 г лепестков роз - 200 г сахара, щепотка лимонной кислоты, 4 стакана воды.

ГУРА ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ НЕЗРЕЛОГО ВИНОГРАДА)

В середине июля отделить ягоды незрелого винограда сорта хусайне от плодоножек, обмыть, положить в эмалированную посуду, наполнить ее водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, охладить, а ягоды винограда отжать, процедить сок и влить его в кипящий жидкий сахарный сироп, затем еще раз охладить.

На 1 кг незрелого винограда - 500 г сахара, 2 стакана воды (для сиропа).

ОЛЧА ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ ВИШНИ)

Вишню перебрать, отделить косточки, выжать сок, процедить, добавить растворенный сахар и подать к столу.

На 1 л вишневого сока - 200 г сахара.

ЖИЙДА ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ИЗ ДЖИДЫ)

Джиду любого сорта прополоскать в холодной воде, положить в эмалированную посуду, залить кипятком, плотно накрыть крышкой и оставить на 10-12 часов для охлаждения. После этого подать к столу.

Щербет, приготовленный таким же способом из джиды сорта жилон, в народной медицине считается лечебным средством против гипертонии.

На 1 кг джиды - 1 л кипятка.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ

Вымыть свежие яблоки и груши, нарезать дольками, удалить семена, положить в кипящую подслащенную воду. После закладки

фруктов варить еще 10-15 минут, снять с огня, охладить, подать в стаканах после приема пищи.

500 г яблок и груш, 1 стакан сахара, 2 л воды.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И УРЮКА

Взять поровну кислой вишни и сладкого урюка, промыть в холодной воде. Положить в кастрюлю сахар, растворить в небольшом количестве теплой воды, налить холодную воду, дать закипеть и положить фрукты. После вторичного закипания сразу снять с огня, охладить при закрытой крышке. При подаче на стол налить в стаканы и положить кусочки пищевого льда.

200 г вишни, 200 г урюка, 1 стакан сахара и 1 л воды.

КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ

Персики с пушком очистить от кожуры. Для этого положить их в дуршлаг и в течение 2-3 минут окунать в кипяток. Кожура легко снимается вручную, разделить персики на две половинки и удалить косточки. В кастрюлю с водой положить сахар, дать закипеть, положить персики и перед вторичным закипанием быстро снять с огня. Для ароматизации ввести лимонную кислоту или шафран. Охладить при закрытой крышке. Поставить на 2-3 часа в холодильник. Такой напиток хорошо утоляет жажду.

500 г персиков, 1 стакан сахара, 1 л воды, лимонная кислота или шафран на кончике ножа.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Вымыть фрукты в холодной воде, у персиков, сливы, урюка удалить косточки, вишню варить с косточками, яблоки нарезать дольками, удалить семена. Вскипятить сладкую воду, положить фрукты и варить 10 минут при умеренном кипении, снять с огня, охладить при закрытой крышке.

Урюка, вишни, сливы, персика по 50 г, 200 г яблок, 1 стакан сахара, 1 л воды.

«РОХАТИЖАН»

В жаркие летние дни натереть на терке пищевой лед (натертый лед не должен растаять), разложить в тарелочки или в вазы, полить бекмесом или сиропом и подать к столу.

На 500 г льда - 100 г сладостей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

Плоды и ягоды при варке варенья необходимо тщательно перебрать и обмыть. Посуда для хранения варенья должна быть простерилизована, иначе варенье быстро прокиснет и заплесневеет.

*

Плоды для варенья нужно брать зрелые, неповрежденные, чтобы при варке сохранилась их форма, а сироп получился прозрачный. Незрелые плоды развариваются, а гнилые ягоды делают сироп мутным.

*

Варенье следует варить в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющего металла. Причем надо обратить внимание на то, чтобы медная посуда не имела зеленого налета окислов.

*

Готовое варенье перелить в стеклянную или фарфоровую посуду, плотно закрыть промасленной (пергаментной) бумагой, завязать. Хранить варенье следует в сухом, прохладном месте. Перед тем, как разлить варенье, надо охладить его, иначе плоды всплывут на поверхность.

*

Наливая горячую жидкость в стеклянную банку, обверните ее мокрой тряпкой. Посуда не лопнет.

*

Если варенье хранить в масляной посуде, оно засахарится.

*

Чтобы летом вода для питья была прохладной, утром ее надо налить в глиняный кувшин, обвернуть мокрой тряпкой и поставить на сквозняк. Вода будет холодной даже в самые жаркие дни.

ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Хранение продуктов питания, в том числе картофеля, овощей и фруктов, имеет большое значение в хозяйстве. Мясо, масло, молоко, рыба, яйца и т. п. продукты портятся в жару, а картофель, овощи и фрукты замерзают в сильные морозы.

ХРАНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В домашних условиях в летнюю жару портящиеся продукты хранятся в холодильных шкафах.

При закладке в холодильник различных продуктов надо уложить их так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Например, сливочное масло, сливки, молоко и им подобные продукты быстро впитывают в себя запахи. И поэтому, если вместе с ними положить рыбу, мясо и другие продукты с запахом, следует завернуть их в бумагу или положить в посуду с крышкой.

При отсутствии холодильника существует несколько способов домашнего хранения продуктов: засолка, квашение, маринование, закапывание в землю, вывешивание на ветер, сушка и т. д.

ЗАСОЛКА

Засолка мяса (вяленое мясо). Мясо нарезать из большие узкие полоски, промыть в соленой воде, обвалять в мелкой соли и с наступлением вечера повесить на веревку на легкий прохладный ветерок. Утром снять мясо, уложить в чашку, накрыть марлей, поставить в темное прохладное место. Повторить эту операцию несколько раз. В результате мясо хорошо впитает в себя соль, покроется коркой и не испортится.

Перед употреблением в пищу соленое мясо прополоснуть в теплой воде, а обед варить, не добавляя соли. Таким же способом можно засолить курдючное и нутряное сало.

Засолка яиц. Яйца перед засолкой тщательно вымыть щеткой, потому что скорлупа часто бывает загрязненной (яйца портятся в основном от проникновения внутрь по мельчайшим порам микробов, находящихся на скорлупе). После этого яйца уложить в кастрюлю или в другую посуду, залить охлажденной соленой водой.

Для соленой воды в 1 л кипятка растворить 300 г соли и охладить до комнатной температуры.

Засолка огурцов. Отобрать небитые, зеленые, одинакового размера огурцы, уложить в тщательно промытую бочку. Вместе с огурцами положить: укроп, чеснок, стручки красного перца, семена кинзы (кориандр), райхан и другую зелень. Огурцы в бочке придавить грузом, бочку закупорить. Затем через имеющиеся на поверхности крышки отверстия влить рассол.

На 10 кг огурцов - 500 г чеснока, 300 г укропа, 8-10 стручков

красною перца, 2 ст. ложки семян кинзы, веточки райхана. Для приготовления рассола - 10 л воды и 700 г соли.

Бочку с огурцами на 1-2 дня поставить в теплое место с комнатной температурой, а затем вынести в более прохладное помещение.

Засолка помидоров. Помидоры засолить так же, как и огурцы. Отдельно засолить зеленые, розовые и красные помидоры. Специй, зелени и рассола положить столько же, сколько и для огурцов. Но при солении красных помидоров надо приготовить крутой рассол, то есть на 10 л воды положить 1 кг соли.

КВАШЕНИЕ

Квашеная капуста. Отобрать твердые, хорошо созревшие позднеспелые кочаны капусты, удалить зеленые листья и кочерыжки, мелко нашинковать. Добавить красную морковь, нарезанную соломкой (можно положить яблоки сорта «таш олма»), зиры и лавровый лист. Все это смешать с солью и положить в приготовленную бочку (сначала на дно бочки разложить слой капустных листьев, а затем уже капусту).

Через несколько часов из капусты выделится сок и начнется процесс закисания (ферментация). В осенние месяцы капуста бывает готова через 10-15 дней. После этого бочку переставить в холодное место. Через 2-3 недели капусту можно употреблять.

Заквашенное кислое молоко (чивот). Квашеное молоко легко усваивается организмом.

Для закваски необходим глиняный обливной кувшин. Его обмыть и высушить на солнце. В кислое молоко положить нарезанный укроп, соль и все переложить в кувшин, закрыть горловину деревянным кружком, и замазать сверху глиной или, лучше всего, сургучом, чтобы не проникал воздух.

Кувшин поставить на солнце и продержать до наступления: холодов. За это время молоко заквасится. Обычно молоко заквашивают в середине августа, а начинают употреблять в октябре - ноябре.

На 10 кг кислого молока - 200 г соли, 1 кг укропа.

МАРИНОВАНИЕ

Маринованный дикий лук (пиёз ансур). Дикий лук растет в горных районах Узбекистана. Из него можно на зиму приготовить так называемую закуску «еввойи пиёз» или «ансур пиёз».

Дикий лук очистить специальным ножом, сделанным из твердого дерева, нарезать кружочками или ломтиками, положить

в дубовую бочку или в обливной кувшин, залить соляным раствором так, чтобы содержимое было полностью покрыто. Через три дня старый рассол заменить свежим. Таким образом проделать эту операцию 15 раз в течение 45 дней.

После этого переложить лук в стеклянную или фарфоровую посуду, залить виноградным уксусом и оставить. Через три-четыре дня «еввойи пиёз» будет готов к употреблению.

Таким же способом можно замариновать мелкий репчатый лук. Для этого на 1 кг лука нужно брать 1 л уксуса. Для рассола на 1 л кипяченой холодной воды берут 100 г соли.

Маринованные огурцы. Для маринада в стеклянную банку или в эмалированную посуду сложить мелкие целые или крупные, разрезанные пополам огурцы. Залить их уксусной водой, заправленной специями. В другую посуду большего объема налить воду и поставить банку с огурцами, дать закипеть.

Затем посуду с огурцами снять с огня, охладить, плотно закрыть крышкой, чтобы не проникал воздух. Уже через несколько дней можно употреблять маринованные огурцы.

На 1 кг огурцов - 1 л воды, 1 стакан виноградного уксуса, 1/2 пучка укропа, 1-2 лавровых листа, 5-6 шт. гвоздики, 10 горошинок черного перца, 1 ст. ложка соли.

ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ В ЗЕМЛЕ

Для хранения на зиму картофеля и овощей необходимы темные, но проветриваемые амбары. Если нет такого места, морковь, редьку, репу и картофель хранят в специальных ямах.

Яма должна иметь глубину 2 м, а ширина ее зависит от количества закладываемых овощей. Вырытую яму надо проветрить и просушить в течение двух-трех дней. После этого дно и стенки ямы обложить толью, сложить овощи, накрыть сверху толью или досками так, чтобы не соприкасалась с овощами, и засыпать землей. Сверху ямы сделать небольшое плотно закрывающееся окошечко. Овощи в такой яме не портятся и хорошо сохраняются до урожая будущего года.

Хранение фруктов. Яблоки, гранаты, айва, виноград и другие фрукты хорошо сохраняются в песке. Для этого песок просеять и высушить на солнце или в духовке, дать остыть, насыпать на дно ящика слоем 5-6 см. Затем уложить фрукты так, чтобы они не соприкасались друг с другом Сверху насыпать слой песка в 5-6 см и уложить еще ряд фруктов. Когда ящик наполнится, насыпать песок слоем 10 см, разровнять и ящик поставить в тени в сухое место.

Фрукты, хранимые таким способом, не теряют вида, аромата

и вкусовых качеств. Для хранения надо отбирать не гнилые, не червивые и не поврежденные плоды.

Хранение мяса в земле. В самые жаркие дни даже засоленное мясо начинает портиться. Чтобы сохранить большое количество мяса, необходимо засолить и просушить его так, как было указано выше, а когда на нем образуется корочка, уложить в глиняный кувшин и зарыть на берегу арыка или в любом месте в сырую землю. Мясо в плотно закрытой посуде не испортится в течение нескольких дней.

Хранение казы в муке или отрубях. Готовое казы в сыром или в вареном, но охлажденном виде зарыть в отруби или в муку слоем 10 см (сверху и снизу).

Хранение яиц. Яйца хранят в отрубях. Для этого насыпать в ящик отрубей слоем 2 см и уложить на них яйца так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Столько же отрубей засыпать сверху и положить еще слой яиц. Таким образом наполнить весь ящик и поставить его в укромное место.

ХРАНЕНИЕ ПОДВЕШИВАНИЕМ

Хранение фруктов. Виноград, яблоки, гранат, груши, айву и другие фрукты можно сохранить, подвесив их на веревках.

Фрукты, предназначенные для подвешивания, рассортировать.

Отобрать твердые, нечервивые, небитые плоды, завязать за плодоножки шпагатом и повесить каждый плод в отдельности на гвоздь. Температура помещения должна быть 1-2°. Кроме того, его необходимо время от времени проветривать. Если фрукты хранятся в хороших условиях, они не испортятся до урожая следующего года.

Хранение бахчевых. Следует упомянуть, что для подвешивания берутся позднеспелые сорта как фруктов, так и бахчевых культур. Дыни и арбузы хранятся так же, как фрукты, только бахчевые подвешивают не за плодоножки, а каждый плод оборачивают четырежды и завязывают петлю. Для этого надо использовать мягкую и широкую ленту. Шпагат непригоден, так как он врезается в кожу плода и портит его. Для подвешивания можно использовать лентообразные листья камышового растения куга.

Хранение лука. Лук на зиму хорошо сохраняется, если связать в сноп 30-40 головок спелого лука осенью и подвесить донцем вниз на несколько дней на солнце. Когда лук засохнет, перенести его в тень. Лук может висеть и на холоде. Замерзший лук нельзя трогать руками или вносить в теплое помещение,

иначе он начнет портиться. Мерзлый лук не теряет своих вкусовых качеств. Если лук в течение зимы не перекладывать с места на место, а хранить в подвешенном виде, он может сохраниться до урожая следующего года.

СУШКА И ВЯЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Сушеные фрукты. Сушка - один из древнейших способов заготовки продуктов. В сушеных фруктах сахара содержится больше, чем воды.

Для различных видов плодов абрикоса, персика, сливы, вишни, алычи, яблок, груши, джиды, ягод тутовника, винограда присущи свои приемы сушки.

Следует помнить, что для сушки фруктов надо выбирать легко проветриваемое и не слишком жаркое место (так, железная крыша не годится, так как на ней плоды могут сгореть и почернеть). Фрукты можно сушить на фанере или на соломе, разложив на бумаге.

Сливу, вишню, джиду, ягоды тутовника, виноград и другие фрукты сушат вместе с косточками и с семенами, а абрикосы и персики - с косточками или без них.

Яблоки и груши сушат, разрезав их на дольки или кружочки. Через 4-5 дней сушеные яблоки переворачивают, а еще через три-четыре дня их убирают.

Во время сушки фрукты необходимо прикрыть марлей чтобы они не запылились. Сушеные фрукты сложить в ящик или в мешочки и хранить в сухом месте. Сушеный урюк будет ароматным, если просушить их, разложив на листья мяты.

Вяленая дыня. Невкусную или переспелую дыню разрезать на дольки, срезать корку, уложить на фанеру или повесить на пеньковый канат и сушить на солнце. Желательно дольки сверху накрыть марлей. Когда дольки дыни завянут и сок частично испарится, сложить вместе три-четыре дольки, скрутить в жгут и оставить на солнце еще на три-четыре дня. Вяленую дыню следует хранить в марлевых мешочках или в ящиках.

Вяленые помидоры. Отобрать самые спелые помидоры, разрезать пополам, посыпать солью и, уложив на фанеру, оставить на солнце. Помидоры не переворачивать. Через 8-10 дней из них испарится часть сока и они станут сухими. Затем нанизать их на нитку и хранить в прохладном месте на ветру.

Сушка зелени. Для сушки укроп, кинзу, райхан, джамбил и другую зелень, а также красный перец разложить на 3—4 дня в тени, дать завять, а затем переложить на солнце и хорошо высушить, чтобы влаги не осталось совершенно. После сушки зелень следует размолоть.

Другие способы хранения продуктов. Мука, рис, макароны, а также сахар, соль и другие сухие продукты не портятся быстро. Но если содержать их в неблагоприятных условиях, в них может

завестись, например, головня, черви, или они могут отсыреть, а некоторые (мука, макароны) скиснуть. Поэтому такие продукты следует держать в сухом месте, в стеклянной или фарфоровой посуде, в закрывающихся коробках. На продукты не должна попадать пыль, влиять дым, пар и т. п.

Мука не прокиснет, если держать ее в мешке, так как через его поры проходит воздух. Мешок с мукой надо поставить на доску и время от времени поворачивать. Не рекомендуется хранить муку в ящиках, так как она может впитать в себя запах дерева. В жестяных сосудах или коробках мука может «задохнуться», скиснуть.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Вспомогательные продукты разнообразны: одни из них служат приправой к пище (томат), другие (соленые косточки, жареный горох, фисташки) подают к столу вместе со сладостями, а третьи (виноградный уксус, гураб, лозижан) употребляются в качестве специй.

Приготовление томата. Для приготовления томата можно использовать любой сорт помидоров, причем только очень спелые. Отсортировав помидоры, тщательно промыть их в холодной воде, затем мелко нарезать или выжать сок, а образовавшуюся массу переложить в кастрюлю и поставить на огонь. Дать закипеть, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. После закипания сразу снять с огня и в горячем виде протереть через металлическое сито. Сито должно быть очень частым, чтобы через него не прошли семена и кожица помидоров. Отцеженный томат переложить в стеклянные банки, плотно закрыть и поставить в кипяток для стерилизации. Таким способом готовится жидкий томат.

Чтобы приготовить более густой томат (пасту), его надо варить. Для этого полученный помидорный сок перелить в эмалированную кастрюлю и поставить на очень сильный огонь и постоянно помешивать деревянной лопаточкой или ложкой, чтобы томат не подгорел. Сок должен заполнять лишь 1/3 кастрюли, так как при варке образуется пена, которая может перелиться через край. После образования густой однородной массы снять с огня и в горячем виде переложить в посуду и сразу закрыть крышкой. Чтобы томат сохранился надолго, добавить в него соли.

На 1 кг готового томата - 100 г соли.

Приготовление виноградного уксуса. Мятые, непригодные для употребления кисти винограда положить в обливной кувшин, накрыть марлей и поставить в тень. Через несколько дней начнется брожение. В это время выжать его и пропустить три-четыре раза через цедилку. Затем добавить уксусной эссенции, переложить в тщательно вымытую, просушенную стеклянную посуду и плотно закрыть. Чем дольше простоит уксус, тем он будет крепче.

Уксус можно приготовить из натурального сухого вина.

На 1 л виноградного сока или сухого вина - 2 ст. ложки уксусной эссенции.

Приготовление гураоба. Незрелый виноград сорта "хусайне" обмыть вместе с кистями, размять (можно пропустить через мясорубку). Полученную массу процедить через толстый слой марли в нержавеющую посуду, добавить соль из расчета 50 г на 1 л сока, закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем гураоб разлить в чистые сухие бутыли, горловины которых замазать глиной или сургучом и повесить на гвозди, прибитые к стенке (на солнце). Через три-четыре месяца гураоб приобретает красноватый цвет и будет готов к употреблению.

Лозижан. Очистить чеснок, разделить на дольки и растолочь.

Масло хорошо перекалить, и охладить, положить чеснок и, часто помешивая, добавить молотый красный или черный перец. Хранить лозижан в стеклянной посуде. Употребляется как приправа к мучным блюдам, к супам.

На 1 кг чеснока - 250 г масла, 50 г красного или черного перца.

Тушеные помидоры. Спелые помидоры обмыть в горячей воде, мелко нарезать, посыпать солью и отставить.

В котле разогреть жир (лучше всего баранье сало), положить приготовленные помидоры и тушить, постоянно помешивая шумовкой. Когда от помидоров отделится кожура и образуется однородная масса, снять с огня, охладив, перелить в эмалированную пли стеклянную посуду, плотно закрыть крышкой и поставить для хранения. Тушеные помидоры добавляют в супы, жаркое, лагман или употребляют в качестве гарнира.

На 1 кг помидоров - 250 г масла, 1 ст. ложка соли. Из этого расчета можно приготовить любое количество тушеных помидоров.

Приготовление соленых косточек. Косточки урюка положить в ведро с холодной водой и оставить на 5-7 дней, затем расколоть косточки так, чтобы показались ядрышки, а скорлупа не разделилась. В кипятке растворить соль и залить им приготовленные косточки, оставить еще на три-четыре дня. Затем вынуть соленые косточки, высушить и пережарить вместе с просеянной древесной золой. Хорошо пережаренные ядра должны хрустеть.

Для раствора соли: на 1 л воды - 200 г соли.

Жареные фисташки. Гульвату[14] протолочь, просеять через сито, положить в котел и накалить на слабом огне. Затем положить фисташки и жарить, пока ядра не начнут хрустеть. Чтобы фисташки не перегорели, следует мешать их деревянной лопаточкой. Поджаренные фисташки вместе с гульватой разложить на фанеру, дать остыть. После этого просеять через сито. Гульвата должна составлять 1/3 часть фисташек.

Жареные ядрышки. Ядра ореха, миндаля или урюка положить в соленую воду на три-четыре дня, затем высушить на солнце. После этого пережарить вместе с раскаленным песком, постоянно помешивая. Затем жареные ядрышки выложить на фанеру, дать остыть и просеять.

Жареный горох. Горох сорта «жайдарн» промыть несколько раз, затем на сутки замочить в холодной воде. Набухший горох переложить в сито, дать стечь воде, потом, перетирая, между ладонями, отделить шелуху, просушить на ветру. Подготовленный горох пережарить в котле на очень слабом огне, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, чтобы горох не пригорел.

Каракот (фруктовая пастила). Отжать сок спелой вишни, алычи, или сливы, процедить, налить в тарелки, смазанные маслом, поставить на солнце. Через несколько дней образуется фруктовая пастила, которую употребляют понемногу, когда тяжелая пища не переварилась, при отсутствии аппетита или при тошноте.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЗБЕКСКОЙ КУХНЕ

ЗНАЧЕНИЕ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ В ПИТАНИИ

Важное место в питании занимают фрукты, овощи, а также зелень. Одни только овощи составляют 40-50 процентов рациона питания.

Фрукты, картофель, овощи, бахчевые культуры и зелень содержат в своем составе необходимые для организма полезные вещества. Одни из них являются источниками крахмала, другие - белка, третьи - сахара (глюкозы, сахарозы и фруктозы). В растительной пище находятся еще железо, кальций, марганец, фосфор и др., а также бензол, лимонная, яблочная и винная кислоты, которые придают пище аромат и способствуют лучшему усвоению организмом. Фитонциды, имеющиеся в репчатом, зеленом луке, чесноке, диком луке, убивают болезнетворные микробы и вирусы. Клетчатка, содержащаяся во всякой растительной пище, хотя и не очень хорошо усваивается организмом, но способствует перевариванию пиши. Один из видов жиров, очень нужных для организма, имеется в орехоплодных. При употреблении хлеба, риса, мяса, рыбы, сыра, яиц в организме образуется некоторое количество вредных кислот. Минеральные соли, содержащиеся в овощах и фруктах, обезвреживают такие кислоты. Поэтому перед употреблением жирной мясной пищи, мучных изделий и зерновых или после них рекомендуется есть фрукты и овощи. Потому-то к яичным, мясным и рыбным блюдам подают в качестве гарнира овощи и фрукты.

Кроме того, в плодах фруктов, листьях или корнях овощей, зелени и других видов растений, употребляемых человеком, имеются очень ценные витамины. От недостатка их нарушается обмен веществ в клетках и тканях, снижается жизнедеятельность организма, человек быстро утомляется, становится бессильным, восприимчивым к болезням.

В настоящее время учеными выяснен химический состав примерно 25 видов витаминов. Наиболее важные из них витамины А, B_1, B_2, С, Д, Е, К, РР, большинство из которых содержится в фруктах и овощах.

Витамин А. Самый необходимый для организма человека, особенно в период его роста. Наряду с этим, он улучшает функцию зрения и повышает деятельность желез внутренней секреции. При недостатке этого витамина организм становится восприимчивым к простуде, развиваются «куриная слепота»,

кишечные заболевания и некоторые другие болезни.

Витамин B_1. Лучшее средство для улучшения деятельности сердца и нервной системы. Недостаток его вызывает расслабление мышц и паралич.

Витамин B_2. Предохраняет болезнь глаз (слезоточение) и появление трещин на углах губ.

Витамин С. При недостатке этого витамина человек болеет цингой и другими инфекционными болезнями. Витамин С, или аскорбиновая кислота, помогает быстро излечить воспаление легких, коклюш, дифтерит и другие тяжелые заболевания. Кроме того, витамин С способствует скорейшему заживлению ран и переломов костей, предохраняет организм от утомляемости.

Витамин К. Улучшает свертывание крови, помогает быстрому заживлению ран. При недостатке в организме этого витамина развивается малокровие.

Витамин РР. Улучшает состояние организма, влияет на обмен веществ, предохраняет от слабости. Витамин РР улучшает деятельность кровеносных сосудов. Это - средство против атеросклероза.

Большинство витаминов содержится, в основном, в овощах, фруктах и в растительной пище.

ФРУКТЫ

КОСТОЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

Персики. Имеется множество сортов персиков. По внешнему виду персики бывают белые, красные, светло-розовые и темно желтые.

Если сорта алиер, отёги, анжир шафтали, ок шафтали и луччак применяются в свежем виде, то из сортов нектарин, сальвий, ватан, фархад, ширин варят варенье и приготовляют сушеные персики отличного качества.

В состав персика входит 85,5% воды, 0,6 % белка, 10-15% сахара, 0,7% фруктовой кислоты, 0,5% клетчатки и, в зависимости от сорта, некоторое количество пектина и дубильного вещества, которые придают персикам особый тонкий вкус.

Больше всего в персиках содержится каротина (витамин А) и аскорбиновой кислоты (витамин С). Косточка персика морщинистая, несъедобная, но содержит в большом количестве масло и дубильное вещество, из которых приготовляют лекарства.

Урюк (абрикосы). Из-за желтого цвета урюк называют зардоли. Плоды урюка, как и персика, в зависимости от сорта, имеют неодинаковое строение и величину. Урюк сушат разными способами. Из него делают отличную курагу: аштак, хаштак-паштак, кайск, баргак и др. Из сортов кандак, исфарак, субхони, хурмойи, мирсанжали, муллагадойи, бобойи и гулунги лучгак изготовляют лучшие сушеные абрикосы. Все эти сорта, а также пошшон и раннеспелый сорт ок урюк употребляются в свежем виде, в качестве десерта и для приготовления компота, варенья. В урюке содержится 86,0% воды, 6% сахара, более 1% кислот, 0,5% клетчатки. В кураге содержится 12% воды, до 4% белков, более 76% сахара, кислота нейтрализуется, клетчатка увеличивается до 3%. Ядрышко урюка сладкое, употребляется и в сыром и в пережаренном виде. Из ядрышек получают масло, которое употребляют в пищу и как лекарство. Из них можно делать халву и шорданак по-самаркандски. Сушеные абрикосы можно сохранять несколько лет.

Сливу называют по-разному: кораоли, алхори, гайлона, коксултан. Все это - названия местных сортов сливы. Из культурных сортов можно назвать: Бертон, Эслингейм, Венгерка, или Угорка, Кирка.

Слива хороша не только в свежем, но и в сушеном виде, а

также для варенья и пастилы. В свежих сливах содержится 84,5% воды, 0,7% белков, 10% сахара, 1% кислот, 0,3% клетчатки, в сушеных сливах - 23% воды, 4% белков, 50% сахара, 1,5% клетчатки. Витамины А и С имеются в незначительном количестве.

Вишня. Ее много растет в Узбекистане, особенно в Андижанской области, и поэтому здесь она называется «андижанской черешней». В знойные летние дни вишневый сок хорошо утоляет жажду. Варенье из вишни считается сладостью высшего качества. Вишня используется для сушки и для изготовления компотов. В составе кислых красных и темно-красных плодов содержится до 1,5% органических кислот, 11,5% сахара, 1% белков, 84% коды. Клетчатки 0,2%. В состав вишни входят витамины А и С.

Черешня. Это самый раннеспелый фрукт. В зависимости от сорта плоды черешни имеют желтую, красную, красно-желтую и темно-красную окраску. Черешня крупнее вишни, отличается от вишни и меньшей кислотностью (всего 0,7%). В плодах черешни содержится 14-15% сахара, 1% белков и 80% воды.

Черешня в основном употребляется в свежем виде, а иногда из нее приготовляют компоты и варенья. Черешню не сушат.

Алыча. В основном используется для варенья и сушки. В плодах много кислоты (до 1-1,5%) и поэтому в свежем виде употребляется мало. В алыче содержится 84% воды, 0,7% белков, 8% сахара и 0,3% клетчатки. В небольшом количестве имеется витамин С.

СЕМЕЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

Яблоки. Наряду с вкусными и содержащими полезные вещества местными сортами раннеспелых Аччик олма, среднеспелых Пахта олма и позднеспелых Таш олма, с белой, красной, бледно-красной, темно-желтой окраской в Узбекистане растут еще в большом количестве сорта яблок Симиренко, Орлеанский, Золотое граймо, Бельфлер китайка, Кандиль-синап, Антоновка, Десертное и др.

Яблоки используются не только в качестве десерта, но и для варки варенья, сушки, а некоторые сорта, например Таш олма, кладется в суп. Примерный химический состав яблок следующий: воды 87-88%, белков 0,5, сахара 8-14%, различных кислот 0,7%, клетчатки до 1%, пектинового вещества до 1-1,5%. В яблоках содержатся витамины А и С, в диких сортах яблок больше витамина С.

Груши. В грушах, как и в яблоках, содержится 10-14% сахара,

0,3% кислоты, 0,4% белков, 0,8% клетчатки; 86-87% воды. Наряду с местными сортами Нашвати, Алмурит и другими у нас растут культурные и пригодные для сушки сорта Бессемянка, Дочь Бланковой, Бере Козловская, Вильямс, Лесная красавица. Груши употребляются главным образом в свежем виде и в качестве десерта, приготовляют из них и варенья.

Айва. Айва очень богата дубильным и пектиновым веществами. Поэтому варенье из айвы - очень ароматное и вкусное. Айву кладут в плов, жаркое и супы. Из нее приготовляют замечательное блюдо (айва, запеченная со сливочным маслом или медом). Все сорта айвы, растущие в Узбекистане (ранние и поздние), употребляют и в свежем виде. В некоторых сортах (Чиллаки бехи) кислоты меньше и они вкуснее, в их состав входят белки, клетчатка, до 5-12% сахара. Плоды созревают в сентябре и висят на дереве до первого снега, приобретая желтую окраску и наливаясь соком. Бледно-желтый пушок, покрывающий плод, хорошо сохраняет его от холода. Айва, как и яблоки и другие фрукты, не теряет прекрасного вкуса и тонкого аромата, несмотря на длительное хранение. В составе айвы есть и витамины.

Шиповник. К семечковым плодам относится и шиповник. Это плод дикого кустарника из семейства розоцветных. Ветки стелющиеся, согнутые, кора красно-зеленая с редкими колючками. Цветы белые. Плоды темно-красные, созревают в сентябре. Внутри плода находятся семена, покрытые колючим пушком. В шиповнике содержатся очень нужные для организма вещества: 8% сахара, 3,5% азотистых веществ, 2,7% пектина, более 2% пентазона и более 1% органических кислот. В плодах имеются витамины А, B_2 и в большом количестве витамин С.

Плоды шиповника не едят в свежем виде, из него приготовляют отвар.

СУБТРОПИЧЕСКИЕ ПЛОДЫ

Инжир. Это один из ценных и целебных плодов. Инжир растет во всех областях Узбекистана. В свежих плодах содержится 28-30%, а в сушеных до 75% сахара. В инжире есть минеральные соли (железо, фосфор), кальций, лимонная и яблочная кислоты, а также витамины А, B_1, B_2, С.

Плоды инжира употребляются как в свежем, так и сушеном виде, из них варят варенье.

Самыми распространенными у нас сортами инжира являются Узбекистан сарик анжир (желтый), Узбекистан кара инжир (темный), Кадота, Лобанжир и др. Инжир плодоносит два раза в год: первый урожай снимают в июле (его называют хаки инжир),

второй урожай начинает созревать в сентябре.

Гранат. Основные насаждения граната сосредоточены в Андижанской, Ферганской областях, частично он растет в Хорезмской, Сурхандарьинской, Бухарской и Ташкентской областях.

В зависимости от сорта состав полезных веществ бывает различный. В целом в плодах граната содержится от 1 до 4% лимонной кислоты, до 14-21% сахара, определенное количество аскорбиновой кислоты (витамин С) и др. В зернах граната имеется до 20% масла, до 10 % азотистых веществ и до 20% крахмала.

Из плодов граната приготовляют щербет. Зернышки граната добавляют в салаты, подают как приправу к жирным блюдам, употребляют и в свежем виде. Зерна граната обладают целебными свойствами. Основные сорта граната Аччик дана, Ак дана, Кызыл анор, Кай анор, Сух пучак, Шахрисабзский, Бедана и Кавадана.

Гранаты созревают к началу октября. Их можно сохранять до урожая следующего года.

Джида. Употребляется в основном в сушеном виде. В кожуре и ядрышке содержатся витамины А и С. В сушеной джиде сахара содержится до 62-70%. Кроме диких сортов джиды жилан джида и карга джида, в Узбекистане есть еще культурные сорта: нон джида, эри, кандак джида. Плоды джиды созревают в конце сентября. Хранить их можно в течение двух лет.

Хурма. Раньше хурма не росла в Узбекистане. Привозили ее к нам в сушеном виде из Индии и Аравии. В настоящее время хурма акклиматизировалась и растет в южных районах республики. В нежной мякоти хурмы находятся различные целебные вещества, необходимые для организма, а также белки, витамины и сахар (16-18%).

Апельсины, лимоны, мандарины. Эти субтропические плоды завезены в нашу республику с Кавказа, из Крыма и из других мест страны. Сейчас они акклиматизируются в южных районах Узбекистана. Плоды употребляются в качестве десерта и целебного средства. Их подают к чаю. Ценность апельсинов, лимонов и мандаринов состоит в том, что в кожуре находятся эфирные масла, а в мякоти другие полезные вещества.

Содержание различных веществ в 100 г плода (в процентах)

Наименование плода	Вода	Белок	Сахар	Кислота	Клетчатка	Витамины				Эфирные масла
						A	B_1	B_2	C	
Апельсин	88	0,9	8	1	1,5	+	+	+	+	1,5—2
Лимон	87	0,6	3	6	1,3	+	+	+	+	1,5—2
Мандарин	55	0,9	9	1	0,6	+	+	+	+	

Из этих плодов приготовляют сиропы и варенья.

ЯГОДЫ

Виноград. Существуют сотни сортов винограда, например: Чиляки, Хусайни («дамские пальчики»), Дараи, Шивиргани, Каттакурганский, Крымский. Сахиби, Асма, Изабелла, Победа, Белый кишмиш, Чеоный кишмиш, Мускат и др. В зависимости от сорта ягоды имеют разную форму и окраску: длинную или круглую, бледно-желтую, черно-фиолетовую.

Узбекистанские сорта винограда относятся к числу лучших. Большинство из них употребляется в свежем виде. Из винограда изготовляют вина, варят варенье и патоку, делают «гураоб» и уксус, его сушат различными способами, получая изюм таких сортов, как бедона, шигони, сояки, офтоби, сабза, малак.

В винограде содержится 14-20% сахара (глюкозы), 0,7% белков, 0,8% кислоты, 0,6% клетчатки и различные минеральные соли, а также витамины А и С. В сушеном винограде (изюме) имеется 70% сахара, 3% белка, 25% клетчатки.

В горных районах республики растет дикий виноград, ягоды которого по вкусу не уступают садовому винограду, только кислоты в диком винограде больше.

Клубника. Клубника принадлежит к числу наиболее распространенных растений. В ягодах содержится 80-90% воды, 5-8% сахара, 1-1,5% кислот, 1,5% клетчатки, пектиновые и дубильные вещества, каротин (витамин А) и большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С).

Клубника созревает в начале лета (май). Употребляются ягоды в свежем виде, в качестве десерта. Из клубники варят варенье, подают к мясным блюдам (пловам).

У нас к лучшим сортам клубники относятся: Миланская, Успех, ФорхМа 3, Русская, Десертная, Комсомолка, Красавица Загорья, Маршальская, Муто, Новинка, Народная, Обильная, Пионерка, Розовая, Ананас.

Ежевика. Растет в основном в диком виде на берегах арыков, в садах, под деревьями, на склонах гор и холмах. Ежевика похожа на плоды черной шелковицы. Ягоды созревают в сентябре п позже. Ежевику добавляют к салатам, из нее варят варенье, подают к жирным блюдам. Ежевика содержит 87% воды, 1% белка, 6-7% сахара, около 2% различных кислот, 2% клетчатки, каротин и аскорбиновую кислоту и различные ароматические вещества.

Тутовник. Из ягод тутового дерева готовят главным образом патоку. Самый лучший сорт тутовника коканд тут, шотут и балык тут. Ягоды созревают в середине мая. В них содержится более

10% сахара, имеются белки, различные минеральные соли, кислоты, клетчатка и витамины. В черном тутовнике шотут больше кислот.

ОРЕХОПЛОДНЫЕ

Грецкий орех. Орехи тоже широко распространены в Узбекистане. В ореховых ядрах содержится от 45 до 77% жира, от 8 до 18% азотистых веществ, от 2 до 7% клетчатки и другие вещества. Кроме того, в зеленых ядрышках есть витамины С и А. Орехи употребляются в свежем и поджаренном виде. Их используют для выработки масла. В стадии молочной спелости из ядрышек варят варенье. Обычно орехи созревают во второй половине сентября. Плоды имеют толстую кожуру, благодаря чему можно хранить несколько лет.

Фисташки. Это дикое растение, растущее главным образом на горных склонах, встречается и отдельными кустами и образует целые леса. Фисташковые ядра очень сытные и содержат до 58% жиров, 17-18% белковых веществ. Фисташки едят свежими и прожаренными. Плодоносят фисташки один раз в два года и созревают плоды в осенние месяцы. В прожаренном виде фисташки можно хранить несколько лет.

В настоящее время выращивают новые сорта фисташки: 5-Т, 9-Т, 113-ТК, 214-ТК и др.

Миндаль. Содержит 45-75% жиров, 25% белков и 5% сахара. Употребляется главным образом в сушеном виде. У нас растут сорта олтиарык, 5-М, гажак, 501-1, Касансай 4, 515 Р, Байсун 18 и Писта бадам.

ОВОЩИ И КАРТОФЕЛЬ

Морковь. В узбекских национальных блюдах употребляется очень широко этот вид овощей. Ее кладут в супы, в первые блюда, используют в пловы и шавлю. Химический состав моркови довольно сложный: 9% сахара, от 0,8 до 1% клетчатки, от 1 до 1,5% азота. В ее состав входят соли кальция, фосфора и железа. Весьма важное значение имеют находящиеся в моркови витамины А, B_1, B_2 и РР. В красной моркови особенно много каротина, то есть витамина А.

Распространенными сортами моркови у нас являются кызыл мирзои, сарык мирзои и мушак. Свежую морковь начинают употреблять с первой половины июня.

Свекла. Необходима при приготовлении некоторых блюд. Употребляется также вареная и испеченная в горячей золе. Из свеклы делают патоку. Свекла богата веществами, очень нужными для организма. Она содержит 5-8% сахара, более 1% жиров, минеральные вещества, клетчатку, витамины В, С и РР. В Узбекистане выращивают так называемую сахарную свеклу и местный реповидный, с красной мякотью сорт кызылча.

Редька. Редьку употребляют главным образом в сыром виде. Убирают урожай редьки в конце октября с наступлением холодов.

Из редьки готовят салаты, подают ее к жирным, мясным блюдам, к плову. В состав редьки входят: 1,5% сахара, 2% белка, различные соли, 1,5% клетчатки. В кожуре и сочной мякоти много витамина С, а эфирное масло придает редьке специфический вкус. Ферменты, находящиеся в редьке, возбуждают аппетит, способствуют обмену веществ, быстрому перевариванию пищи.

Самым лучшим сортом редьки считается «маргиланская» (Тунгани туруп), который выращивается, главным образом, в Маргилане, Фергане, Андижане, Намангане. В окрестностях Самарканда растет горьковатая и несочная редька сорта «ок туруп» (зимняя).

Репа. Репа, как и морковь и редька, употребляется в узбекских блюдах с древности. Еще до появления в Узбекистане картофеля репа в качестве овоща занимала главное место в питании. Этот овощ считается целебным средством и употребляется в супы и вторые блюда. Вареную репу подают в качестве холодной овощной закуски и добавляют в салаты. В репе имеется от 1 до 2% белка, более 5% сахара, до 1% клетчатки и небольшое количество жира. В ней имеются минеральные соли калия, кальция и железа. Выяснено, что в репе много витамина С.

У нас главным образом выращивают сорта «сарик-кукимтир» и «милет ок бинафша».

Редиска. Из редиски готовят салаты, подают к грубой и высококалорийной пище. В зависимости от сорта, химический состав редиски различен. В нем содержится 0,85% сахара, более 1% белка и 0,75% клетчатки. В редиске очень много эфирного масла, ферментов, витаминов C_1, B_1, B_2, PP и различных минеральных солей.

К лучшим сортам редиски, выращиваемым в Узбекистане, относятся: Сакса, Розово-красный с белым кончиком, Ледяная сосулька, Ташкентская, Майская и др.

Лук. Существует много видов лука. К ним относятся: репчатый лук, зеленый, лук-порей, чеснок, дикий лук. Лук употребляется в вареном, жареном и сыром виде, а также добавляют в салаты, для приготовления первых и вторых блюд, в тесто. Для этой цели большое применение находят репчатый, зеленый лук и чеснок. Они выращиваются в большом количестве во всех районах Узбекистана. Мало употребляют лук-порей, так как перо его и головка не вкусные. Дикий лук или пиёз-ансур растёт в диком виде в горных районах Самаркандской, Сурхандарьинской областей. Этот лук употребляют только в маринованном виде.

В составе лука содержатся витамины А, B_1, B_2 и в большом количестве витамин С. Кроме того, около 8% сахара, 0,8% клетчатки, до 25% азотистых веществ. Эфирные масла и особое вещество фитонцид (особенно много этих веществ в чесноке и в диком луке) очень полезны для организма.

В Узбекистане выращиваются почти все сорта лука. Но больше всего разводят следующие сорта: Арзамасский (белый крупный лук), Даниловский (красный круглый лук), Каба (сладкий). Растут у нас местные сорта зеленого лука: оддий кук пиёз и барра. Свежий сочный лук начинают употреблять с ранней весны и до поздней осени.

Зимой используют хорошо сохранившийся репчатый лук.

Картофель. В кулинарии картофель используется широко. Его употребляют для первых и вторых блюд. Очень вкусными является свежий новый картофель, клубни которого сочны и богаты сахаристым веществом. В картофеле очень много крахмала, повышающего его пищевое значение. В нем содержится 15-18% крахмала, 2% азотистых веществ, по 1% сахара, золы, клетчатки, много кислот, витамины B_1, B_2, PP, много витамина С. Примерно 500 г жареного картофеля удовлетворяет суточную потребность организма в витамине С.

Можно назвать лучшие сорта картофеля: эпикур, ранняя роза,

эпрон, лорх, юбель. Эти сорта выращиваются во всех колхозах и совхозах, садах, на приусадебных участках и на других орошаемых землях.

БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ И КАПУСТА

Дыня. Это самая распространенная бахчевая культура в Узбекистане. Ее выращивают с очень древних времен. Наша республика по производству бахчевых культур занимает основное место в Союзе. У нас растут самые лучшие местные и культурные сорта: ак навват, оби навват, шакар палак, кукча, ок уруг, амири, коморка, босволди, лимонсарик, замча, кук гулоби, кой боши, кара-кутир, печак, эски чапан. Вообще существует более тысячи сортов дыни. Хандаляк - тоже один из раннеспелых сортов дыни.

В зависимости от сорта, количество сахарного вещества колеблется от 6 до 15%, а в некоторых доходит до 18%. В дыне еще содержится до 1% крахмала, от 0,5 до 2% клетчатки и некоторое количество различных кислот, золы и белков. В сочной мякоти дыни очень много витамина С, а также витаминов А, B_1, B_2.

Свежая дыня используется в качестве десертного блюда. Из дыни варят варенье, бекмесы, идет на сушку.

Арбузы. Арбузы также употребляются в основном в качестве десертного блюда. Иногда из них варят варенье и бекмесы. Арбузы так же, как и дыни, выращиваются в большом количестве. Очень вкусная, сладкая, сочная, нежная и ярко-красная мякоть у сортов Кузивой, чинни тарвуз, Олатарвуз, Белый длинный, Король Кубы, Коршивойола, Солди-пишди. Состав сахара в арбузах колеблется от 6 до 10%, а в некоторых доходит до 14%. Сахар встречается в виде фруктозы и сахарозы. Кроме того, в арбузе содержатся различные витамины, зола и органические кислоты, клетчатка, а также азотные вещества. Плоды арбузов и дынь начинают созревать с середины июля и до поздней осени, до наступления первых заморозков. Хорошо сохранившиеся арбузы и дыни могут пролежать до урожая следующего года. Очень полезно есть арбуз перед жирными блюдами или после них.

Огурцы. Из бахчевых культур весной раньше всех созревают огурцы. Химический состав их зависит от сорта. Огурцы содержат 95-96% воды, более 2% сахара (глюкозы, фруктозы, сахарозы), около 1% азотистых веществ, до 0,5% клетчатки. В кожуре, семенах и сочной мякоти имеются витамины А, В, С и некоторое количество минеральных солей.

Огурцы в основном едят свежими, а также в соленом, маринованном виде. Их подают к жирным блюдам, приготовляют салаты. Известны следующие сорта огурцов: Маргилан-822, Самарканда Тошкенти, Румберланд, Маргилони, Узбеки-740, Муромский, Нежинский, Бустани, Куйлюки-262, Хрустящий и др.

Тыква употребляется только в вареном виде. Ее варят в воде, молоке, на пару, жарят и добавляют в первые и вторые блюда. Это очень полезный и питательный продукт. В зависимости от сорта в ней содержится от 2 до 8% сахара, в ее золотисто-желтой хрустящей мякоти 1% белка, около 1,5% клетчатки и некоторые минеральные соли.

Наряду с местными сортами Дастор, Самаса ошковок, Айим ковок, Чилим ковок выращиваются и такие сорта, как Миндальная 35, Зимняя-А-5, Витаминная и Каротинная-102.

Тыква богата аскорбиновой кислотой (витамин С) и каротином (витамин А). В ее состав входит и другое полезное вещество - пектин.

Сорт Ковок с твердой кожурой без сердцевины не используется в пищу. Из нее раньше делали посуду для масла и молока, ведра, ложки. Казан югич (мочалка) тоже сорт тыквы.

В семенах тыквы, как и арбузов и дынь, очень много масла. Семечковое масло в комбинации с льняным - очень вкусное и богатое различными витаминами.

Помидоры. Помидоры очень богаты витаминами. В их красной и сочной мякоти, в семенах и кожуре есть витамины А, В, С и РР. В плодах помидоров содержится 93-94% воды, 2,5-3,5% сахарного вещества, 0,5% яблочной кислоты, 0,3% крахмала, 1% белка; минеральные соли, клетчатка, небольшое количество масла. Помидоры употребляют свежими, солеными, из них приготовляют салаты, добавляют в первые и вторые блюда, сушат, даже варят варенье, делают соки. Зимой и весной, когда нет свежих помидоров, используют томатную пасту, томатное пюре, томатный соус и томатный сок.

Выращиваются следующие сорта помидоров: Первенец, Маяк, Олхури-симан, Лимонный и много других.

Болгарский перец. Используется в качестве основного продукта, а также добавляется как специя. Болгарский перец называют еще «сладким», так как в нем содержится до 4,5% сахарного вещества. В его состав входит еще 1,5% клетчатки, более 1% белка, витамины А, B_1, B_2 и особенно много витамина С. В Узбекистане главным образом выращиваются сорта Крупный желтый, Болгарский-0,79 и Новочеркасский-0,35.

Капуста. Капуста также широко употребляется в пищу, потому что в листьях и кочерыжке капусты имеются почти все питательные вещества, необходимые для организма, например, белка до 2%, сахара до 5%, клетчатки до 1,5% и небольшое количество различных органических кислот. В состав капусты входят все основные витамины, в частности, каротин (витамин А), B_1, B_2, С и РР. Из капусты делают голубцы; добавляют ее в салаты,

используют в супы, квасят на зиму.

У нас выращивают следующие сорта капусты: Белокочанная, Краснокочанная, Савойская капуста, Цветная капуста и др.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*

В овощах, сваренных на пару, хорошо сохраняются витамины и другие полезные вещества.

*

Чем крупнее нарезаны овощи для варки, тем меньше они теряют полезных веществ.

*

После употребления дыни, арбуза и свежих фруктов не рекомендуется пить холодную воду.

*

Если лук очень горький, опустите его на некоторое время в холодную воду. Горечь исчезнет.

ДОМАШНИЙ СПОСОБ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Приготовление консервов из фруктов и овощей в домашних условиях не представляет особых трудностей. Для этой цели необходимо иметь 0,5, 1, 2, 3- и 5-литровую стандартную стеклянную посуду, металлические крышки к ним с резиновыми ободками и ручную закруточную машину, а также большую кастрюлю и деревянную решеточную настилку.

Имеются различные способы сохранения фруктов и приготовления овощных консервов. Расскажем о простых способах маринования помидоров, огурцов и болгарского перца, а также приготовления компотов из яблок, персиков, вишни, сливы и других фруктов.

Консервирование в домашних условиях, хотя и не сложно, однако, малейшее несоблюдение технологии, неправильное составление меню, плохая обработка продуктов могут быть причиной порчи консервов, развития микроорганизмов.

Существуют различные методы прекращения жизнедеятельности микроорганизмов, а именно: окончательная высушка продуктов от влаги, питательной среды для микроорганизмов, создание холодной, горячей или безвоздушной среды, создание сладкой, кислотной, соленой, горькой среды и др.

При высушке продуктов или создании горячей среды используется огонь или солнечная энергия.

В домашних условиях кипячением можно создать горячую среду только до 100 градусов, поэтому в комбинации с этим методом применяются и методы создания сладкой, кислотной, соленой и горькой среды. При сгущении сахаристых веществ микробы не размножаются, поэтому варенья с большой концентрацией сахара могут сохраняться даже в негерметически закрытой посуде.

Кислотная и соляная среды также прекращают деятельность микроорганизмов, следовательно, кислые и недоспелые фрукты лучше сохраняются в консервах, чем переспелые. А для сохранения бескислотных или малокислотных продуктов, как огурцы, красные и розовые помидоры, патиссоны и т. п., приготовляются маринады.

В соленой среде, где концентрация соли составляет 10

процентов от общего количества продуктов, микроорганизмы также погибают. Однако пищу с таким количеством соли невозможно употреблять. Соль должна составлять до 5 процентов от общего объема соления. Поэтому прибегают еще и к методам создания горячей и безвоздушной среды.

Такие продукты, как лук, чеснок, хрен, красный и черный перец, содержат большое количество фитонцидов. Это вещество способно создавать горькую среду и уничтожать всякие микроорганизмы. Отсюда возник метод добавления фитонцидоносных продуктов как вспомогательных к консервируемым продуктам. Некоторые интенсивно окрашенные фрукты (слива, вишня и черешня, черная смородина и др.), как установили ученые, содержат в себе органические красители - антоцианы, которые также губительно действуют на плесень и дрожжи.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сахар. Служит для создания сладкой среды. Должен быть белым, кристаллически чистым, без каких-либо примесей и сухим.

Поваренная соль. Создает соленую среду. Имеются в основном четыре сорта - «Экстра», «Высший», первый и второй. Для консервирования употреблять только «Экстру» и сорт «Высший».

Белый уксус. Создает кислотную среду. Это эссенция (70-80-процентная) и уксусная кислота (5-8-процентная). Эссенцию разводить водой в соответствии с указанным на этикетке правилом. Лучше всего применять уксусную кислоту, разведенную до 5-8 процентов, имеющуюся в продаже.

Перец. Создает горькую среду. В консервировании употребляется как черный, так и красный стручковый перец. Черный перец применяется только горошками, а красный - стручками.

Хрен. Растение, создающее горькую среду. Используются листья, стебли и очищенные корни как целиком, так и в измельченном виде. В домашнем консервировании применяются нарезанные листья.

Укроп. Сообщает продуктам вкус и аромат. Применяются все части, кроме корней; молодые свежие стебли и листья или грубые сушеные листья - в измельченном виде.

Лавровый лист. Сообщает вкус и аромат, применяются листья и короткие веточки в основном при приготовлении маринадов для консервирования овощей.

Лимонная кислота. Применяется для улучшения вкуса и ароматизации фруктовых компотов и варений. Имеется в продаже в бумажных конвертиках (дозированная). Имеется двух видов: натуральная и синтетическая. Качество их идентично.

Ваниль и ванильный сахар. Ваниль - это стручки тропического растения, покрытые мелкими белыми кристалликами. Поступает в продажу в маленьких герметически закупоренных пробирках. Ванильный сахар представляет собой белые кристаллы, похожие на сахарный песок. Это искусственный препарат, отлично имитирующий естественный ванилин. У ванили и ванильного сахара остро выраженный приятный аромат. Применяется для ароматизации компотов и варений.

Шафран. По внешнему виду представляет собой отдельные волокна желтого цвета. У шафрана очень выраженный приятный пряный аромат.

Его добавляют как и ванилин в компоты и варенья.

ОБРАБОТКА ПОСУДЫ ДЛЯ КОНСЕРВОВ

Для маринованных овощей и фруктовых компотов удобны 0,5 и 1-литровые стеклянные банки и 2-, 3- и 5-литровые баллоны. Посуду предварительно промыть мыльной или теплой водой с добавлением соды и тщательно прополоскать кипяченой водой. Вытирать посуду не рекомендуется. Просушить в течение нескольких минут, ставя горлышком вниз на чистую бумагу. Другой метод - обработка посуды при помощи пара. Для этой цели может служить паровая кастрюля пли металлический чайник с кипящей водой. Через горлышко баллонов пар нагнетается внутрь в течение 8-10 минут. Перед закручиванием обрабатываются кипятком и металлические крышки, предварительно снимается с них резиновый ободок (при кипячении резина может потерять свою эластичность).

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К КОНСЕРВИРОВАНИЮ

Овощи и фрукты должны быть свежими. Сортировать их нужно по окраске, величине и размеру, отбрасывая помятые, пожелтевшие, переспелые или поврежденные. До обработки снять плодоножки, промыть несколько раз в проточной водопроводной воде, затем очистить от кожуры и нарезать, как указано в рецептах.

При приготовлении консервированного компота удаляются семена и крупные косточки. При этом необходимо пользоваться ножом из нержавеющей стали и специальными резками из твердого дерева или пластмассы. Установлено, что при нарезке фруктов и овощей ножом из ржавеющего металла резко нейтрализуются витамины, особенно аскорбиновая кислота (витамин «С»).

При нарезке надо следить за тем, чтобы кусочки получились одинакового размера. Слива и персики вручную разделяются на две половинки и отбрасываются косточки, у урюка, вишни и черешни косточки можно не удалять.

Помидоры, предназначенные для маринования, не разрезаются, у огурцов и патиссонов срезается донце, у болгарского перца снимается плодоножка и удаляются семена.

Бланширование. Нарезанные и целые фрукты и овощи положить в эмалированную посуду и обдать кипятком или в дуршлаге опустить на 2-5 минут в кипящую воду. Этот способ обработки называется бланшированием. Продолжительность бланшировки зависит от размера (мелкие или крупные), от строения (мягкие или твердые), от степени зрелости (недозрелые или спелые) продуктов. Бланшированные продукты охлаждаются в холодной воде в течение 10 минут.

УКЛАДКА ПРОДУКТОВ В ПОСУДУ

Для укладки персиков, урюка, вишни и др. в баллоны используется ложка из нержавеющей стали. Нарезанные на кусочки яблоки, груша и айва укладываются с помощью нержавеющей вилки. Помидоры, огурцы и др. укладывают руками. После укладки продуктов перевернуть посуду горлышком вниз и дать стечь воде. Только после этого в баллоны с фруктами наливать горячий сироп, а с овощами - кипящий маринад и сразу прикрывать их крышками, поставить в посуду с водой для пастеризации. При этом надо следить за тем, чтобы температура воды и стенок посуды была одинаковой, иначе посуда треснет.

ПАСТЕРИЗАЦИЯ

Для создания горячей среды посуда с продуктами прогревается. При такой тепловой обработке фрукты и овощи приобретают эластичность и хорошо утрамбовываются, не происходит развитие микроорганизмов. Нагревание при помощи автоклава на консервных заводах, где температура достигает более 100 градусов, называется стерилизацией. Нагревание до температуры 100 градусов называется пастеризацией. В домашних условиях применяется только метод пастеризации. Пастеризация ведется таким образом: на дно посуды (кастрюля, ведро, бачок и т. п.) поставить деревянную или металлическую решетку, налить воду и дать нагреться до температуры, соответствующей температуре банок. Затем банки (баллоны) медленно опустить в кастрюлю или другой сосуд так, чтобы уровень воды достиг узкой части посуды с консервируемыми продуктами. Прикрыть крышкой и пастеризовать, как указано в рецептах. Время пастеризации зависит от сорта, строения, степени спелости продуктов и от объема баллона. После пастеризации баллоны извлекаются специальными щипцами, тотчас же закрываются крышкой и закручиваются при помощи ручной машинки. Закрытые таким образом баллоны отставляют на 5-6 часов в перевернутом вверх дном виде для охлаждения.

Хранение. Консервированные продукты следует хранить в темном помещении (шкаф, подвал) при температуре не выше 15-25 градусов. Через каждые 10-15 дней баллоны просмотреть. Если баллон плохо прогрет или негерметично закручена крышка, содержимое его начинает покрываться плесенью, вытекает сок. Если плохо прогреты баллоны, но крышка плотно закручена, то получается искривление и бомбаж. Если при открытии баллонов появляется неприятный запах, то продукт к употреблению совершенно не пригоден. Надо следить, чтобы баллоны не замерзали зимой. Если жидкость в них сохраняет устойчивый цвет и первоначальную консистенцию - не мутнеет, значит консервы хорошо хранятся, их можно использовать и на следующий год.

ФРУКТОВЫЕ КОМПОТЫ

Приготовление сиропа

Сироп для компотов приготовляют растворением сахара в кипящей воде. При этом образовавшуюся пену снять или процедить готовый сироп через марлю. Сироп обычно приготовляется из расчета на 1 стакан сахарного песка 3 стакана воды. Но если фрукты кисловатые или недозрелые, то количество сахара несколько увеличивается. Лучше всего сиропы приготовлять в процентных соотношениях. При этом более сладкие фрукты залить сиропом с меньшим процентным содержанием сахара и наоборот.

В соответствующих рецептах указывается соотношение сортов фруктов и процента сладкости сиропа.

Таблица приготовления сиропа из расчета 1000 г сиропа (в процентных соотношениях)

Сахар, г	Вода, г	% сладкости
300	700	30
350	650	35
400	600	40
450	550	45
500	500	50

Компот из вишни

Выбрать для компота спелую темно-красную вишню, перебрать, снять плодоножки и положить в дуршлаг, вымыть в холодной воде. Дать стечь воде и положить в банки, залить предварительно приготовленным горячим 40-процентным сиропом, прикрыть крышечкой и пастеризовать: 0,5-литровые банки в течение 5 минут после закипания, 1-литровые - 10-12 минут, 2-литровые - 15-20 минут и 3-литровые - 30-35 минут. После этого снять с огня, осторожно, чтобы крышка не сдвинулась и не попал внутрь посуды воздух, закрутить. Охладить в перевернутом виде.

На 5 кг вишни - 6 л сиропа (состав 2,4 кг сахара, 3,6 л воды). На кончике ножа ванилина (или 1 пачка ванильного сахара, который вводится в сироп перед разливанием в баллоны). Из этих продуктов можно приготовить сироп для заполнения 22 пол-

литровых, или 11 литровых банок, или 6 двухлитровых, или 4 трехлитровых баллонов.

Компот из черешни

Приготовляется так же, как и компот из вишни, только заливается 30-процентным сиропом.

На 5 кг черешни - 6 л 30-процентного сиропа (состав: 1,8 кг сахара, 4,2 л воды), лимонная кислота на кончике ножа.

Компот из сливы

Отсортировать спелые, но твердые сливы. При этом следить, чтобы желтые сливы не смешались с фиолетовыми или зеленые с черными.

Отобранные сливы вымыть в холодной воде, удалить косточки, откинуть в дуршлаг и бланшировать кипятком в течение 1 минуты, дать полностью стечь воде, затем положить в подготовленные баллоны, залить горячим 35-процентным сиропом. Пастеризацию и закрутку производить так же, как указано выше.

На 5 кг сливы - 6 л 35-процентного сиропа (состав: 2,1 кг сахара, 3,9 л воды), шафран на кончике ножа.

Компот из алчи

Приготовляется так же, как компот из сливы, только не удаляются косточки, и заливается 45-процентным сиропом.

На 5 кг алчи - 6 л 45-процентного сиропа (состав: 2,7 кг сахара, 3,3 л воды), шафран на кончике ножа.

Компот из персиков

Недозрелые мелкие персики без пушка вымыть в холодной воде и бланшировать в течение 2 минут, положить в баллоны и пастеризовать, залить 35-процентным сиропом. На 5 кг мелких персиков - 1 кг 750 г сахара, 4 л 250 г воды, ваниль - по вкусу.

Зрелые крупные персики после сортировки промыть холодной водой, бланшировать в течение 1 минуты и затем, разделив на две половинки, удалить косточки, залить 35-процентным сиропом, пастеризовать так же, как и другие компоты.

На 5 кг персиков - 6 л 35-процентного сиропа (состав: 2,1 кг сахара, 3,9 л воды), шафран или ваниль - по вкусу.

Компот из яблок

Хороший компот получается из яблок кисло-сладких сортов. Промыть яблоки в холодной воде, разрезать дольками на 4-6-8 частей и удалить семена. Положить в дуршлаг или эмалированную посуду и бланшировать в течение 3 минут, дать стечь воде и положить в баллоны. Яблоки можно и не разрезать, если они мелкого сорта. Баллоны с яблоками заливаются 35-процентным горячим сиропом, пастеризуются: литровые банки - 20 минут после закипания, двухлитровые - 30 минут и трехлитровые баллоны - 45 минут, после чего закручиваются и охлаждаются в перевернутом виде.

На 5 кг яблок - 6 л сиропа 35-процентной консистенции (состав: 2,1 кг сахара, 3,9 л .воды), шафран - по вкусу.

Компот из груш

Выбираются груши спелые, но твердые. Разрезаются на дольки, удаляются семена. Бланшировать 1-2 минуты, положить в баллоны и залить 40-процентным сиропом.

На 5 кг груш - 2,4 кг сахара, 3,6 л воды, шафран - по вкусу.

Компот из айвы

Отсортировать айву, выбрать желтые и неповрежденные, плоды очистить от пушка, разрезать на дольки и удалить семена. Подготовленную айву положить в эмалированную посуду, залить теплой водой, заправить лимонной кислотой.

Приготовить 40-процентный сироп. Айву уложить в баллоны, залить сиропом и пастеризовать, как компот из яблок.

На 5 кг айвы - 6 л 40-процентного сиропа (состав: 2,4 кг сахара, 3,6 л воды), шафран - по вкусу.

Компот из винограда

Виноград сортов «дамские пальчики», «крымский», «тайфи», «тагоби» и др. вымыть в холодной воде, бланшировать в горячей воде в течение 1 минуты, вместе с кистями положить в банки, залить 30-процентным сиропом. Пастеризовать так же, как и другие компоты, закрутить.

На 5 кг винограда - 1,5 кг сахара, 4,5 л воды, лимонную кислоту на кончике ножа.

ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Приготовление маринада

Для приготовления маринада требуется соль, уксус, сахар и черный перец горошками. Маринад необходим для приготовления консервов из огурцов, помидоров, патиссонов, болгарского перца и других овощей, о количестве других продуктов будет сказано в соответствующих рецептах.

Как правило, для приготовления маринада используется только эмалированная посуда.

Порядок закладки продуктов в маринад: сначала растворяется соль, затем вводятся сахар, после закипания - горошки черного перца и в последнюю очередь вливается уксус.

Для получения 1 литра маринада - 0,5 л воды, 0,4 л 5-процентного уксуса, 100 г соли, 100 г сахара, 10 горошек черного перца. Из этого расчета можно приготовить маринад для любого количества овощей.

Маринованные огурцы

Огурцы для маринования нужно брать только свежие; если они сняты за 1-2 дня и несколько повяли, то их можно «омолодить», окунув на 3-4 часа в ледяную воду. Сортировать огурцы по размеру и степени спелости. Более мелкие маринуются в маленьких банках, а крупные - в баллонах. Самые крупные, изогнутые экземпляры разрезаются вдоль пополам или на три части. Пожелтевшие и покрытые сеточкой с затвердевшими семенами огурцы не годятся для консервирования. После сортировки необходимо промыть огурцы в холодной воде, затем бланшировать кипятком в течение 2 минут, дать стечь воде и послойно укладывать в баллоны. Положить вымытые и нарезанные листья хрена, укропа, стручки красного перца, очищенные дольки чеснока, маленькие головки репчатого лука. Затем залить горячим маринадом, прикрыть крышкой и поставить для пастеризации. Когда во время пастеризации огурцы набухают и одновременно поднимается уровень маринада и начинает переливаться через край баллона, необходимо снимать с огня и быстро герметически закрутить. Охлаждаются так же, как и баллоны с фруктовыми компотами, поставив посуду вверх дном. Время пастеризации для поллитровых банок - 8-10 минут, для литровых - 12-15 минут, для двухлитровых баллонов - 20-25

минут, для трехлитровых баллонов - 30-35 минут. Расчет продуктов: на каждый трёхлитровый баллон - 1,5 кг огурцов, 10 долек чеснока, 2-3 головки репчатого лука, 1 стручок красного перца, 4 листа хрена, 1 пучок укропа. Эти продукты заливаются 1,5 литра маринада.

Маринованные помидоры

Для маринования пригодны помидоры с разной стадией зрелости: зеленые, розовые и красные. Лучше консервируются мелкие, чем крупные, гладкие, чем сморщенные, позднеспелые, чем ранние, и т. д.

Отсортированные помидоры промыть в холодной воде, затем бланшировать кипятком в течение 1 минуты, дать стечь и уложить в баллоны, заполняя промежутки листьями хрена, укропа, дольками чеснока, положить стручок красного перца и лавровый лист. Остальные операции производятся так, как описано в рецепте «Маринованные огурцы».

На 1 трехлитровый баллон - 1,7 кг помидоров, 12 долек чеснока, 1 стручок красного перца, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа, 4 листика хрена и 1,3 л маринада.

Маринованный болгарский перец

Отсортировать болгарский перец по окраске, отдельно зеленые, красные, отбросить помятые, вялые. Промыть в холодной воде, снять плодоножки и извлечь семена. Откинуть в дуршлаг, бланшировать в кипятке в течение 3 минут, дать стечь воде и уложить в банки (баллоны). В промежутке положить лавровый лист, почки гвоздики. Остальные операции выполняются так, как описано в рецепте «Маринованные огурцы».

На 1 трехлитровый баллон - 2 кг болгарского перца, 10-15 почек гвоздики. 4 штуки лаврового листа (можно положить 20 горошек черного или 1 стручок красного перца). Данный продукт заливается 1 л маринада (состав: воды - 0,5 л, сахара - 100 г, соли - 100 г и 0,4 л 5-8-процентного уксуса).

Маринованный укроп

Молодые листья и стебли укропа очистить от примесей сорных трав, вымыть в проточной воде, дать стечь, а затем положить в банки, добавить очищенные дольки чеснока, залить маринадом и сразу закрутить крышки. Пастеризации не подвергается.

На 1 поллитровую банку: 200 г укропа, 4-5 долек чеснока. Маринад приготовляется, как указано выше.

Сохранение помидоров свежими

Отобрать спелые, мясистые помидоры из позднеспелых сортов, промыть в холодной воде, затем протереть спиртом или водкой. Стеклянная банка также обрабатывается спиртом. Натереть очищенные корни хрена, положить в банку, сверху положить круглую дощечку или пластмассовый диск с отверстиями, также обработанную спиртом. Сверху положить помидоры, плотно закрутить крышкой и поставить в темное прохладное место для хранения. Пастеризации не подлежит.

Расчет продуктов на одну поллитровую банку: 100 г корней хрена, 350 г помидоров, 50 г спирта для стерилизации или 100 г водки.

Консервированные виноградные листья

Молодой виноградный лист содержит большое количество витамина «С», щавелевой и уксусной кислоты, фитонциды, белки, различные минеральные вещества, необходимые для организма. В узбекской кулинарии, как и в кавказской, из виноградного листа готовят долмы (голубцы) с различными технологическими приемами. Для употребления этого ценнейшего продукта и в зимний период, когда организму необходимы вышеуказанные пищевые компоненты, листья консервируются следующим образом.

В мае-июне собирают молодые виноградные листья с прозрачной поверхностью, моют в холодной воде и заворачивают по 10-12 штук рулонами и укладывают в банки, сверху заливают 10-процентным раствором соли. Плотно закручивают крышкой и ставят на хранение. Пастеризации не подлежит. Соленый раствор готовится из расчета 100 г соли на 1 л кипяченой воды. На одну литровую банку - 200 шт. листьев и 0,5 л раствора соли.

Консервированный салат из помидоров и огурцов

Промытые помидоры, огурцы, болгарский перец нарезаются - помидоры ломтиками, огурцы кубиками, болгарский перец кольцами, кольцами нарезается также и лук. В чистые банки сначала положить болгарский перец, затем огурцы, сверху помидоры, а сверху слой лука, посыпать черным или красным молотым перцем, ввести салатное масло, прикрыть

металлической крышкой и пастеризовать, как указано в предыдущих описаниях. Затем крепко закрутить крышку, охладить в перевернутом виде, поставить в темное прохладное место для хранения. Помидорный салат перед укладкой в банки не перемешивается с другими нарезанными овощами и не заправляется солью - это привело бы к извлечению сока. Солью заправляется по вкусу непосредственно перед употреблением. Продукты брать из расчета на 1 литровую банку 500 г помидоров, 200 г лука, 100 г, огурцов, 1 болгарский перец, щепотка перца, 1 чайная ложка салатного масла.

СОКИ ВПРОК

На зиму можно заготовлять соки овощей и фруктов. Употребление зимой овощных и фруктовых соков имеет важное значение для организма. Особенно, когда.человек испытывает недомогание, и вообще соки - диетический продукт от многих болезней. Рекомендуем способы приготовления только двух видов сока: помидорного и вишневого, которые хорошо сохраняются продолжительное время.

Помидорный сок

Выбрать очень спелые красные помидоры, вымыть в проточной воде. На дно паровой кастрюли налить 1 л готового томатного сока, а на верхние ярусы уложить свежие помидоры, поставить на огонь. Сварить помидоры на пару томатного сока и помять в той же посуде. Образовавшуюся массу процедить, налить в бутылки и на каждую пол литровую бутылку положить пол чайной ложки соли, поставить бутылки в кастрюлю (ведро) с решеточной подставкой, налить воду и пастеризовать в течение 20 минут. Если сок разлить в трехлитровые баллоны, то время пастеризации - 1 час. После этого посуду хорошо закрыть и поставить на хранение. На каждый литр помидорного сока берется 1 чайная ложка соли.

Вишневый сок

Спелую вишню промыть в холодной воде, положить в эмалированный тазик и помять вручную. Образовавшуюся массу процедить через двойную марлю, отбросить косточки, а сок налить в эмалированную кастрюлю, ввести немного сахара и поставить на огонь, как только закипит, снять с огня и сразу разлить в бутылки и герметически закупорить капроновыми пробками. Поставить в темное прохладное место для хранения до зимы. Каждые 10-15 дней проверить, так как в плохо обработанных бутылках может образоваться плесень. В этом случае вскипятить вторично и снова разлить в бутылки. На 3 л сока берется 1 стакан сахара.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Хорошо накрытый стол способствует лучшей организации угощения. Мы опишем здесь варианты сервировки стола на семью из 4-6 человек, а также для гостей (на 10-15 человек) или праздничного стола.

В зависимости от условий, скатерть стелят на палас, на широкую деревянную кровать, на топчан, на низенький столик или на стол.

Установить ровно стол, расположить вокруг него стулья так, чтобы сидящие не касались друг друга локтями. Сначала стол накрывают клеенкой, а сверху - скатертью (белой, однотонной, голубой или цветной - это, конечно, по вкусу). Рекомендуется подобрать такую скатерть, чтобы блюда, поставленные на нее, хорошо оттенялись и имели бы красивый вид.

Стол сервируют посудой и приборами (ложки, вилки, ножи и т. д.) однообразного фасона и расцветки.

Для каждого гостя ставят по одной тарелке, а справа от нее кладут вилку, нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки). Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху.

Судки с солью, перцем и уксусом ставят ближе к середине стола, а салфетки, сложенные треугольником или колпачком, кладут на закусочные тарелки. Если салфетки бумажные, то их нужно вложить в стакан и поставить на свободное место. Для праздничного стола различные вина ставят на стол в откупоренных бутылках. Минеральные воды откупоривают перед употреблением.

В зависимости от вида напитка у каждого прибора ставят рюмку и бокал для минеральной воды.

Кроме горячих блюд, красиво расположить па столе сладости, холодные закуски, салаты, фрукты. В этом как раз и состоит своеобразие сервировки узбекского стола. Это дает возможность избавить хозяйку от излишних хлопот и посидеть с гостями.

Блюда надо расположить на столе так, чтобы каждый, не вставая с места, смог достать нужное ему кушанье.

Горячие первые блюда (супы, маставу) подают в специальной посуде - каса. При этом следует учесть, что первым ставят блюдо перед старшим по возрасту среди сидящих. Подходить с блюдом к гостю нужно с левой стороны. Это создает удобство и предостерегает от случайного выпадения из рук горячей пищи.

Вторые горячие блюда (ковурма, кебаб, плов) подают в отдельных тарелках или в блюдах, около каждого обедающего

оставляют по ложке, вилке, тарелке. Все остальные кушанья убирают.

По узбекскому национальному обычаю угощение начинается и кончается чаепитием и десертом. Десерт - это угощение сладостями, фруктами и другими лакомствами.

Для чая каждому гостю кладут пиалу, чайную ложку и розетку для варенья. Вазы или тарелочки с фруктами, вареньем, конфетами, печеньем поставить на середине стола, около них расположить касы или пиалы со сливками, нишалдой. Сладости можно подавать в небольших тарелочках на подносе.

В чайниках подать зеленый и черный чай. Чай наливает сама хозяйка или кто-нибудь из гостей, самый младший по возрасту.

Свежие плоды - гранаты, лимоны, дыни, арбузы - подают нарезанными. А яблоки, виноград и другие фрукты укладывают в вазы, украшают веточками райхана, жамбила или цветком и подают на стол. Украшают праздничный стол цветами в вазах.

МЕНЮ

Меню - это рацион блюд, употребляемых в один прием, в течение суток, недели, месяца или года.

Меню составляется в зависимости от наличия продуктов, с учетом вкуса и потребности обедающих, с учетом сезона и климатических условий местности, а также привычки в приеме пищи, установившиеся в течение продолжительного времени.

С точки зрения физиологии питания, составление меню с учетом сезона является самым лучшим фактором в разнообразии рациона. Однако во многих семьях на это мало обращают внимания.

Как правило, из имеющихся в наличии продуктов месяцами и даже годами готовят не более четырех-пяти-десяти блюд.

Между тем узбекская кулинария имеет в своем арсенале сотни различных блюд: холодных, горячих, жидких, густых, мясных, овощных, мучных, крупяных, сладких, диетических, целебных и т. п.

В некоторых семьях из-за незнания основ рационального питания до сих пор готовят обед из одного блюда: либо первого, либо второго.

Человек должен есть все, чего требует его организм, но в меру, по нормативам, в зависимости от состояния здоровья, количества затрачиваемого в процессе труда энергии и т. д. Эти вопросы освещены во многих специальных изданиях, поэтому здесь рекомендуем только примерное меню сезонного приема пищи в условиях Узбекистана в течение года. Здесь на каждый месяц приходится четыре-пять видов салатов, шесть-семь видов первых блюд, десять-одиннадцать видов вторых блюд, сладости и прохладительные напитки. Такое разнообразие вполне отвечает требованиям основ рационального питания и нормальному функционированию организма.

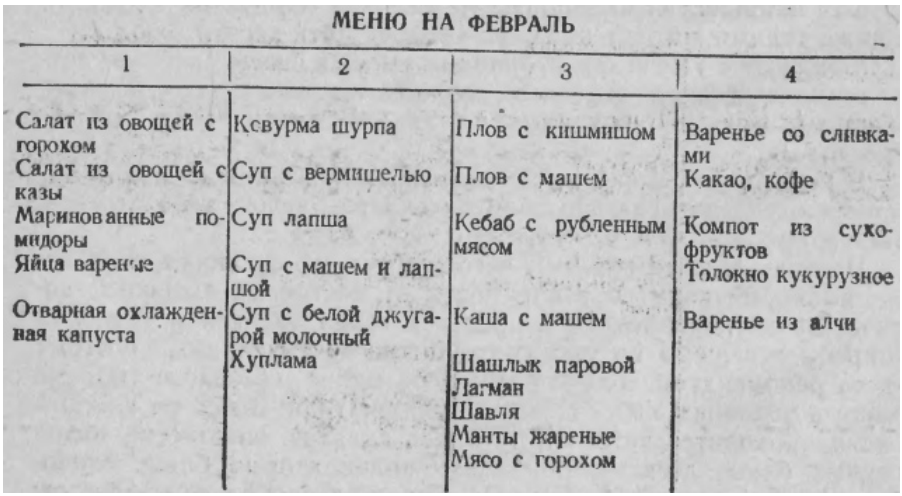
Меню дается раздельно по месяцам в расчете приема пищи из четырех блюд. Рецепты указанных блюд описаны в соответствующих разделах дайной книги. Каждая семья, учитывая свои возможности, может сама составлять суточное, недельное и месячное меню.

МЕНЮ НА ЯНВАРЬ

МЕНЮ НА ЯНВАРЬ

Салаты и холодные закуски	Первые блюда	Вторые блюда	Сладости и прохладительные напитки
1	2	3	4
Салат из редьки Салат из лука с гранатным соком Маринованные огурцы Казы Рыба жареная	Шурпа с репой Гуджа оши Мастава Шурпа с капустой Суп с машем и тыквой Суп с макаронами Молочный суп лапша	Ковурма плов Плов на топленом масле Шавля с фасолью Каша с машем и рисом Лагман с рисом Ковурма Манты с тыквой Луковые голубцы Рулет паровой Картофель жареный Шашлык	Чай черный Хайвайтар Шербет из джиды Варенье из моркови

МЕНЮ НА ФЕВРАЛЬ



МЕНЮ НА ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4
Салат из овощей с горохом	Кавурма шурпа	Плов с кишмишом	Варенье со сливками
Салат из овощей с казы	Суп с вермишелью	Плов с машем	Какао, кофе
Маринованные помидоры	Суп лапша	Кебаб с рубленным мясом	Компот из сухофруктов
Яйца вареные	Суп с машем и лапшой		Толокно кукурузное
Отварная охлажденная капуста	Суп с белой джугарой молочный	Каша с машем	Варенье из алчи
	Хуплама	Шашлык паровой	
		Лагман	
		Шавля	
		Манты жареные	
		Мясо с горохом	

МЕНЮ НА МАРТ

МЕНЮ НА МАРТ

1	2	3	4
Салат с орехом	Лапша с пельменями	Плов с репой	Чай с сахаром
Репа охлажденная	Куртова	Чарви кебаб	Янчмиш
Хасып из риса	Шурпа с курдючной оболочкой	Шашлык из рыбы	Варенье яблочное
Барра гушт	Манчиза	Шима	Нишалда
Легкие с молоком	Пиява	Шашлык из печенки и сала	Кисель из пророщенной пшеницы.
	Мастава с алчой	Молочная рисовая каша с тыквой	
	Рисовый суп с репой, кисломолочный	Печенка жареная	
		Халим	
		Махара	
		Пельмени с зеленью	
		Самса с зеленью	
		Шавля с урюком	

МЕНЮ НА АПРЕЛЬ

МЕНЮ НА АПРЕЛЬ

1	2	3	4
Салат из репы со сморчками	Дармон шурпа	Плов с голубцами из виноградных листьев	Чай с лимоном
Салат с сузьмой	Шурпа с пельменями	Плов с фрикадельками	Шербет из недозрелого урюка
Курица холодная	Машаталя	Манты с машем	Шербет из клубники
Хасып паровой	Суп пшенный	Шашлык со сморчками	Чай с леденцовым сахаром
	Суп со сморчками	Тушеная зелень	
	Мастава II	Яичница	
	Суп молочный рисовый	Димлама лагман	
		Жаркое	
		Ковурма диетическая	
		Самса «тугмача»	
		Тандыр кебаб	
		Ютанза	

МЕНЮ НА МАЙ

МЕНЮ НА МАЙ

1	2	3	4
Салат с ревенью	Машхурда с кислым молоком	Плов с зарчавой	Молочный чай
Салат из огурцов с яйцами	Шурпа с поджаркой	Плов на топленом масле	Варенье из черешни
Салат из редиски	Суп с зеленью	Титрама кебаб	Толокно из сушеных ягод тутовника
Калла-пача	Затируха	Голубцы из виноградных листьев	Куватижон
Печенка холодная	Суп с фасолью	Жаркое с вермишелью	Фруктовые соки
	Суп с макаронами молочный	Самса с яйцом	
		Кыйма бийран	
		Машкичири с кислым молоком	

МЕНЮ НА ИЮНЬ

МЕНЮ НА ИЮНЬ

1	2	3	4
Салат из помидоров	Суп с машем и рисом	Ивитма плов	Чай со сметаной
Салат из огурцов	Манчиза I	Аджабсанда	Компот из свежих фруктов
Салат с алчой	Шурпа с помидорами	Каша кукурузная	Миндальная халва
Яхни барра	Шурпа с капустой	Молочная рисовая каша	Варенье из вишни
	Суп рисовый с кислым молоком	Печеные початки кукурузы	Варенье из лепестков роз
	Суп мясной с дробленой пшеницей	Каша с фасолью	
		Плов с чесноком	
		Каша из пшена	
		Шашлык из помидоров	
		Картофельные манты	
		Лапша на укропном настое	

МЕНЮ НА ИЮЛЬ

МЕНЮ НА ИЮЛЬ

1	2	3	4
Салат из помидоров и лука	Бульон из перепелок	Плов с голубцами из болгарского перца	Чай зеленый
Салат из овощей и зелени	Шурпа со свежей капустой	Каша рисовая со сбоем	Букман
Чакка	Шурпа с початками кукурузы	Отварная фасоль	Компот из сушеного урюка
Помидоры быстросоленые	Шурпа с голубцами	Цветная капуста жареная	Айран
	Кокурум	Фаршированные помидоры	Шербет из вишни
	Суп молочный с машем	Горох отварной	
	Лапша с пельменями	Молочная каша с машем и рисом	
		Фарш по-хорезмски Голубцы	
		Манты по-андижански	

МЕНЮ НА АВГУСТ

МЕНЮ НА АВГУСТ

1	2	3	4
Салаты разные	Суп со сметаной	Софаки плов	Охлажденный кок-чай
Барашек, испеченный в тандыре	Мастава с зеленой заправкой	Плов с перепелками	Варенье из дыни
Курдючная оболочка холодная	Суп с горохом и лапшой	Шавля с поджаркой	Обсахаренные лепестки роз
Быстросоленые огурцы	Кукуруза на молоке	Шашлык из печенки	Кумыс
Колбаса домашняя из сбоя	Чалоп	Каша с машем и рисом	
	Бульон из курицы	Казан кебаб	
		Лапша по-ташкентски	
		Пельмени яичные	
		Рулет паровой с картофелем	
		Помидоры с яйцом	

МЕНЮ НА СЕНТЯБРЬ

МЕНЮ НА СЕНТЯБРЬ

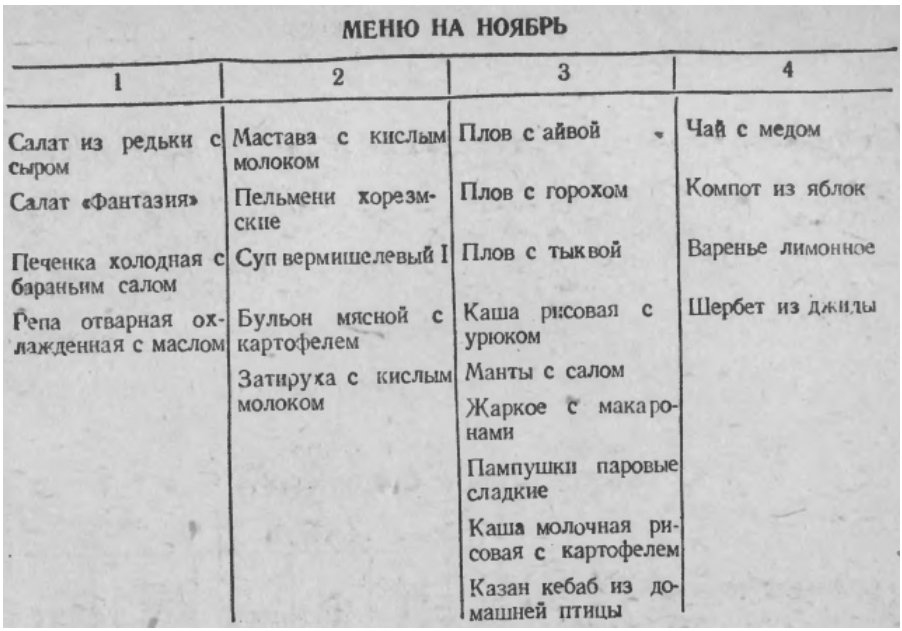
1	2	3	4
Салат овощной с мясом	Шурпа с горохом	Бир-гуруч-бир гушт плов	Чай с райханом
Рыба жареная с чесноком	Шурпа с бараньей головой	Плов с лапшой	Баренье из помидоров
Студень	Молочный суп с вермишелью	Каша с джугарой	Мед со сметаной
Фаршированная булка	Затируха с добавлением риса	Кебаб любительский	Толокно с сахаром
	Лапша на курином бульоне	Картофельное пюре	
		Плов с рыбой	
		Каша с машем и рисом	
		Куры жареные	
		Манпар	
		Манты из маринованного мяса	

МЕНЮ НА ОКТЯБРЬ

МЕНЮ НА ОКТЯБРЬ

1	2	3	4
Салат с редькой «сай»	Бульон с фрикадельками	Плов с яйцом	Чай фруктовый
	Суп молочный с рисом и тыквой	Голубцы из пленки внутреннего сала	Патока виноградная
Рыба печеная	Бульон домашний с колбасой	Кебаб по-пастушески	Варенье из айвы
Курятина паровая	Шурпа с рыбой	Куропатка на вертеле	Шербет из шиповника
Тыква вареная охлажденная	Шурпа из сбоя	Маш отварной с маслом	
Колбаса домашняя с рисом		Манты с тыквой	
		Самса слоеная	
		Голубцы из капусты	

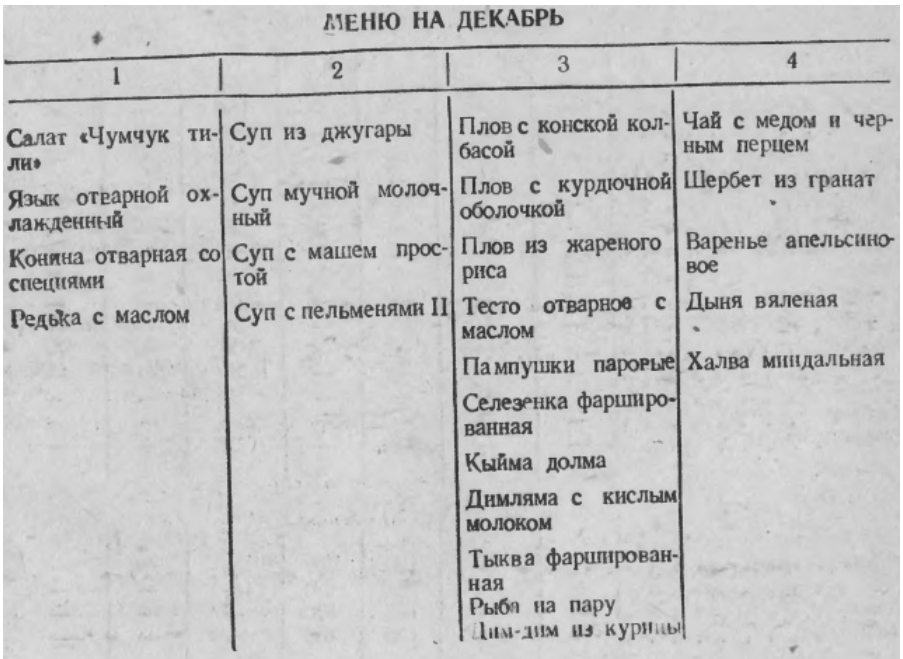
МЕНЮ НА НОЯБРЬ



МЕНЮ НА НОЯБРЬ

1	2	3	4
Салат из редьки с сыром	Мастава с кислым молоком	Плов с айвой	Чай с медом
Салат «Фантазия»	Пельмени хорезмские	Плов с горохом	Компот из яблок
Печенка холодная с бараньим салом	Суп вермишелевый I	Плов с тыквой	Варенье лимонное
Репа отварная охлажденная с маслом	Бульон мясной с картофелем	Каша рисовая с урюком	Шербет из джиды
	Затируха с кислым молоком	Манты с салом	
		Жаркое с макаронами	
		Пампушки паровые сладкие	
		Каша молочная рисовая с картофелем	
		Казан кебаб из домашней птицы	

МЕНЮ НА ДЕКАБРЬ



МЕНЮ НА ДЕКАБРЬ

1	2	3	4
Салат «Чумчук тили»	Суп из джугары	Плов с конской колбасой	Чай с медом и черным перцем
Язык отварной охлажденный	Суп мучной молочный	Плов с курдючной оболочкой	Шербет из гранат
Конина отварная со специями	Суп с машем простой	Плов из жареного риса	Варенье апельсиновое
Редька с маслом	Суп с пельменями II	Тесто отварное с маслом	Дыня вяленая
		Пампушки паровые	Халва миндальная
		Селезенка фаршированная	
		Кыйма долма	
		Димляма с кислым молоком	
		Тыква фаршированная	
		Рыба на пару	
		Дим-дим из курицы	

notes

Примечания

1

Сузьма - сцеженное кислое молоко.

2

* Звездочкой отмечены блюда, созданные самим автором или несколько измененные им.

Таким же способом готовится холодная закуска из домашней птицы: уток, гусей, индюшек. Из дичи: чирков, тетеревов, фазанов. Нет надобности предварительно отваривать перепелок, куропаток. Их можно сразу обжарить на масле.

4

Фритюром называется большое количество масла для обжаривания небольшого количества продуктов. Фритюры бывают разных видов: для жарения рыбы - рыбный фритюр, для жарения мяса - мясной фритюр, овощной фритюр - для жарения овощей. Фритюры после использования охлаждают, разливают в отдельную посуду и сохраняют до следующего употребления. Не следует смешивать фритюры разных видов, а также с чистым маслом.

5

Курт - высушенные шарики из кислого молока.

6

Воду и рис берут в равных количествах, т. е. на 1 кг риса 1 л воды. Соли кладут 1 чайную ложку.

7

Зарчава - пищевой краситель золотисто-желтого цвета, приготовляемый из корней тропического растения.

8

Бужгун - специя, добавляемая в восточные блюда; приготовляется из недозрелых плодов фисташки.

9

Дурда - шкварки топленого масла.

10

Опарный способ приготовления теста применяется лишь для выпечки «ширмой нон» (сдобные лепешки).

11

Чакич - инструмент для прокалывания лепешек.

12

О приготовлении известковой воды было сказано в рецепте "варенье из арбузных корок".

13

О сборе янтачного сахара сказано в вводной части данного раздела.

14

Горный суглинок.